

Všech 5 pohromadě

Pro uvolnění se ze stresu a nervozity se zkuste posadit pohodlně na židli, chodidly se dotýkejte země a zavřete oči. Po chvíli si uvědomíte, jak klidně dýcháte, a začnete postupně prociťovat svých pět smyslů. Cítíte tlak na chodidla od země i na záda od židle – to je hmat. Prozkoumejte chuť, kterou právě máte v ústech. Nadechněte se a prociťte vůně ve vašem okolí. Pootevřete mírně oči a dívejte se. Nakonec poznáte i to, že slyšíte. Uvědomte si sami sebe, svou mysl a svých pět smyslů. Nyní už by měli být roztěkanost i nervozita ty tam.

Antistresové cviky

Krátké, účinné cviky k uvolnění nahromaděného napětí.

Protahování akrálních bodů

Jemné otáčivé pohyby hlavy, zápěstí, kotníků spojené se správným dýcháním

Zátěžové cviky

Jsou založené na kumulaci napětí, zadržení dechu a následné povolení s výdechem (či zíváním, kterým odhází nahromaděná energie)).

1. **ruka proti ruce** – nadechnu se, zadržím dech, tlačím dlaně proti sobě, s výdechem uvolním nahromaděnou energii
2. **ruka zakleslá v ruce** – nadechnu se, zadržím dech, tlačím dlaně od sebe, s výdechem uvolním nahromaděnou energii
3. **napětí do nohou**, zadržení dechu, a uvolnění napětí s výdechem či zíváním
4. **noha – fajfka + ruka v pěst – napětí do poloviny těla**, zadržím dech a uvolním s výdechem)
5. **ruce za hlavou** – tlačíme proti hlavě, zadržíme dech, s výdechem povolíme napětí
6. **ruce před hlavou** – tlačíme proti hlavě, zadržíme dech, s výdechem povolíme napětí
7. **opřít se rukama o zeď** – a tlačíme proti zdi, kolik máme síly, tolik jí dáme do opření

Revitalizační cviky

Krátké, účinné cviky k obnovení energie.

Vhodné při útlumu.

Dochází k obnově pulzace energie.

Stačí 5 minut denně v práci – energie se uvolní, člověk odzívá.

7 minut pro sebe :

- udělat si čas jen pro sebe, zavřít oči, zaměřit pozornost jen na zvuky

10 minut pro sebe :

- 2minuty si protahuji tělo
- pohodlně si sednu
- prodrbu si hlavu
- stahuji slupku
- masáž čelistí, hlavy

Správné dýchání

I když si myslíme, že dýchání je něco zcela přirozeného, co každý umí, existuje správný a špatný způsob dýchání. Je to podobné jako se stáním a se sezením. Když se chvíli hrbíte, nijak to nevadí, ale pokud to děláte pořád, začne Vás nakonec bolet v zádech.

Podobně když dýcháte o něco rychleji, nebude Vám to nějakou dobu dělat potíže, ale

dlouhodobě zrychlené dýchání způsobí nepříjemné tělesné pocity, které Vás mohou značně vyděsit. Tento způsob zrychleného dýchání je zcela normální reakcí na stres (zátěž) a označujeme ho jako **hyperventilaci**.

Všichni hyperventilujeme, když jsme ve stresu, v napětí nebo při tělesné zátěži (při cvičení). Dýcháme v takových chvílích rychleji proto, abychom poskytli svalům dostatek kyslíku, který potřebují ke své činnosti. Tímto způsobem se tělo připravuje na jednání, kterým čelíme stresu – například útěk nebo boj.

Když se však nadměrné dýchání stane návykem, může to způsobovat potíže. Trvalá hyperventilace vede k tomu, že hladina kyslíku v krvi nadměrně stoupá a spolu s tím relativně klesá hladina oxidu uhličitého. Tato nerovnováha způsobuje řadu nepříjemných tělesných příznaků, jako třeba:

- brnění v obličeji, v rukou, v nohou
- třes svalů až křeče
- točení hlavy a rozmazané vidění
- obtížné dýchání
- vyčerpání a pocit únavy
- bolesti na hrudi a v břiše.

Tyto pocity Vás mohou poplašit, zvýšit úzkost a způsobit ještě větší hyperventilaci. Nadměrné dýchání můžete zvládnout a tyto příznaky zmírnit, když se naučíte správně dýchat. **To znamená dýchat lehce a pravidelně a vdechovat nosem. Vdechujte z celých plic a dejte si pozor, abyste nedýchali jen horní polovinou hrudníku. Dýchání musí být plynulé, bez polykání nebo lapání po dechu.**

Pokud jste v klidu, tak za minutu uděláte přibližně 12 nádechů a výdechů. To znamená, že jeden nádech a výdech trvá dohromady okolo 5 vteřin (2,5 vteřiny nádech, 2,5 vteřiny výdech).

Nácvik správného dýchání

Je snadnější provádět toto cvičení vleže. Až se naučíte rozeznávat rozdíl mezi povrchním a hlubokým dýcháním, můžete cvičení provádět i vsedě nebo vestoje.

Položte si jednu ruku na hrud' a druhou na břicho.

Když vdechujete nosem, musíte cítit, že se vám pohybuje břicho. To znamená, že dýcháte celými plícemi. Snažte se, aby se Vám horní část hrudníku pohybovala co nejméně a abyste dýchali uvolněně.

Při nádechu i při výdechu počítejte pomalu do tří.

Zpočátku se Vám může zdát, že nemáte dost vzduchu, ale po několika cvičeních zjistíte, že Vám toto pomalé, klidné dýchání jde bez potíží.

Až bezpečně zvládnete dýchání, kdy budete při nádechu a výdechu počítat do tří, tak můžete začít nádech a výdech postupně prodlužovat. Můžete pokračovat tak, že budete při nádechu i výdechu počítat do čtyř, později do pěti a bylo by velmi dobré, kdybyste zvládli dýchání, při kterém budete počítat při nádechu i výdechu do šesti. Samozřejmě platí, že musíte každou délku dýchání bezpečně zvládnout, než přistoupíte k prodloužení.

Později se naučíte dýchat tak, že si nebudete muset při dýchání ani počítat (jak zautomatizované vaše dýchání bude) a budete se moci plně soustředit jen na to, jak vzduch proudí do plic a jak se z plic dostává.

Procvičování

Je velmi důležité procvičovat správné dýchání při každé vhodné příležitosti, protože jde o to, abyste si zvykli dýchat tímto způsobem automaticky. K tomu dojde pouze tehdy, když to budete **několikrát denně zkoušet** (alespoň 3x každý den). Přinejmenším byste neměli zapomenout na cvičení po probuzení, před usnutím a po obědě. Cvičení nemusí být delší než několik minut (okolo 5 minut).

Používání

Až se naučíte správně dýchat (stačí, že bezpečně zvládnete dýchání s počítáním do 3 při nádechu i při výdechu), **tak začněte tímto způsobem dýchat vždy, když budete pociťovat úzkost, když Vás něco rozladí nebo když budete muset na něco proti své vůli myslet.** Je samozřejmé, že můžete správné dýchání používat také tehdy, když bude chtít zlepšit pozornost nebo zvýšit efektivitu učení.

Při dýchání se soustřeďte jen na toto dýchání (sledujte proudění vzduchu při nádechu a při výdechu, popřípadě se soustřeďte na počítání).

Pokud budete správně dýchat a při dýchání nebudete na nic jiného myslet než na dýchání (popřípadě na to, jak jste klidní a uvolnění), **tak velmi rychle zjistíte, že se budete po pravidelném dýchání vždy cítit lépe.**

Tak jako při každé technice zvládnání úzkosti, či jiných nepříjemných prožitků, i u správného dýchání platí, že je neúčinnější, když začnete se svým stresem (se svojí úzkostí, se svým rozladěním) **bojovat v okamžiku, kdy se teprve začíná projevovat.**

Jacobsonova progresivní relaxace

Kdykoliv pociťujeme úzkost nebo jsme ve stresu, tak se naše svaly napnou. Když se svaly napnou příliš, tak se objeví nepříjemné pocity jako bolest hlavy, bolest za krkem, bolesti ramen a zad, sevření hrudníku, potíže při nadechnutí a občas i brnění v rukou a ve tvářích.

Výše popsané nepříjemné pocity naši úzkost ještě zvyšují, což vede k dalšímu zvýšení napětí ve svalech, ještě k nelibějším pocitům a v důsledku toho k dalšímu zvýšení úzkosti. Tento bludný kruh je možné přerušit pomocí progresivní svalové relaxace, která spočívá v nácviku uvolňování svalstva celého těla, ale poněkud jinou technikou, než je tomu u autogenního tréninku.

Progresivní relaxace spočívá v postupném nacvičování relaxace jednotlivých částí těla (končetin, trupu, obličeje). Po zvládnutí relaxace jednotlivých částí těla následuje zrychlená relaxace celého těla.

Cvičit by se mělo minimálně **2x až 3x denně**, pokud možno v pravidelnou dobu a v tichém prostředí s příjemnou teplotou. Na počátku je dobré cvičení provádět **vleže**, později je možné cvičit i **vsedě**. Ležíme na zádech, pod hlavou můžeme mít tužší polštář, ruce jsou položeny podél těla dlaněmi dolů, nohy mírně od sebe. Do cvičení bychom se neměli pouštět, pokud máme hlad nebo těsně po jídle.

Při cvičení se snažíme zaujmout pasivní postoj, to znamená, že si neděláme starosti s tím, jak nám relaxace půjde a zda dokážeme úspěšně relaxovat. Je důležité nechat cvičení volný průběh a nevyvíjet žádné volní úsilí. Při cvičení se snažíme dýchat nosem a úplně naplnit plíce (pokud si dáme ruku na břicho, tak se ruka při nádechu zvedá a při výdechu klesá). Dýcháme pomalu a pravidelně (jednoduché dechové cvičení jsme popisovali na začátku). Při cvičení máme zavřené oči.

Při nácviku bychom se měli plně koncentrovat na vlastní cvičení a ne si pročitat instrukce, které budou následovat. Proto je důležité se před zahájením nácviku **naučit pečlivě postup cvičení**, není to nic složitého.

Během nácviku **prvního stupně** progresivní svalové relaxace se naučíme **rozlišovat mezi napjatými a uvolněnými svaly, takže poznáme, kdy jsme napjatí a můžeme v tom okamžiku začít relaxovat.** Pokud vše dobře půjde tak bychom první stupeň měli zvládnout **za čtrnáct dnů až tři neděle.** Z počátku bude cvičení trvat okolo **20 minut**, ke konci již jen zhruba **10 minut.** Nezapomeňte prosím, že byste měli cvičit minimálně **2x denně.**

Nejdříve příslušné svaly pozvolna napneme a při tom se soustředíme na pocity napětí a námahy. Svaly budeme držet napjaté zhruba **5 sekund**, pak svaly uvolníme na **15 sekund.** Při uvolnění si uvědomíme, jaký máme při relaxaci pocit. Při cvičení se budeme postupně zaměřovat na jednotlivé části těla a budeme dodržovat stále stejný postup (jednotlivé části těla budou následovat ve stále stelném pořadí). Mezi procvičováním jednotlivých částí těla necháme vždy mezeru v délce okolo **20 sekund.** V tomto čase budeme ležet uvolněně.

Chodidla: Zvedněte palce a ostatní prsty nahoru, napněte svaly chodidel. Uvolněte a opakujte.

Nohy: Natáhněte nohy, napněte všechny svaly ve stehnech a v lýtkách. Uvolněte a opakujte.

Břicho: Napněte břišní svaly co nejsilněji. Uvolněte a opakujte.

Záda: Ohněte záda do oblouku, napněte zádové svaly. Uvolněte a opakujte.

Ramena a krk: Zvedněte ramena k uším a dozadu. Hlavu zakloňte a tlačte dozadu. Uvolněte a opakujte.

Paže a ruce: Natáhněte před sebe paže a ruce, napněte svaly. Uvolněte a opakujte.

Tvář: Svráštěte čelo a stiskněte čelisti. Zavřete pevně oči. Jazyk přitlačte k hornímu patru. Uvolněte a opakujte.

Celé tělo: Napněte celé tělo. Chodidla, nohy, břicho, záda, ramena, krk, paže a ruce, tvář. Vydržte pět sekund a uvolněte.

Pokud budeme na konci celého cvičení pociťovat v těle napětí, tak celé cvičení znovu zopakujeme. Na počátku nácviku (během několika prvních dnů nácviku) bude opakování celého cvičení běžné. Pokud budeme cítit napětí jen v některých částech těla, tak zopakujeme cvičení pouze v těchto částech. Po skončení cvičení tak na dvě minuty zklidníme svou mysl (budeme myslet na něco příjemného) a při tom budeme dýchat pomalu a pravidelně. Po dvou minutách relaxace otevřeme oči, pomalu vstaneme a jemně se protáhneme.

Pokud bezpečně zvládneme **první stupeň, to znamená, že bezpečně umíme rozlišovat mezi napětím a uvolněním v různých částech těla a ke konci cvičení (k celkové svalové relaxaci těla) dospějeme za zhruba 10 minut, tak můžeme přistoupit k nácviku druhého (vyššího) stupně progresivní svalové relaxace.**

Cvičení především zkrátíme tím, že **vynecháme fázi napětí svalů** a budeme se **učit postupně uvolňovat jednotlivé svalové skupiny**. Budeme postupovat podle stejného pořadí jako jsme postupovali při nácviku základního stupně.

Až relaxaci jednotlivých svalových skupin a celého těla bezpečně zvládneme vleže, tak ji můžeme také procvičovat vsedě a nemusíme při tom cvičit v klidné místnosti, ale i v rušném prostředí. Tímto způsobem se naučíme dosahovat stavu uvolnění v různých prostředích, což potřebujeme, abychom se uměli uvolnit i v různých běžných životních situacích.

Použití dobře zvládnuté progresivní svalové relaxace je velmi široké. Především se dají nabyté dovednosti využít **při potlačování úzkosti a dalších neurotických příznaků, jako je neschopnost uvolnit se, celkové napětí nebo zvýšená únavnost.** Progresivní svalové relaxace je nejučinnější tehdy, když je použita na samém začátku vývoje problému, který chceme řešit. V žádném případě bychom neměli nechat své problémy rozvinout a zesílit.

Druhý směr využití progresivní svalové relaxace spočívá ve **zmirňování průběhu tělesných nemocí nebo v jejich prevenci.** Zabráníme-li pravidelným cvičením přílišné svalové tenzi, tak můžeme s úspěchem preventivně působit proti vzniku tak závažných onemocnění, jako je **vysoký krevní tlak, srdeční příhody či žaludeční vředy** nebo můžeme alespoň zpomalit průběh těchto nemocí. Pravidelným cvičením můžeme také zmírnit a někdy i zcela odstranit **bolesti hlavy, bolest za krkem i bolesti ramen a zad.**

Zpracovala Mgr.Daniela Voláková

Projekt Pracovnílékařství pro lékaře všech odborností
Registrační číslo projektu: CZ.1.07/3.2.02/01.0026
Vedoucí projektu MUDr. VendulkaMachartová, Ph.D.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PLZEŇSKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ