

Psychická kondice NA KONCI LÉTA A NA PODZIM

Ptáme se psychologičky PhDr. Evy Růžičkové.



Co ovlivňuje naši psychiku v tomto období?

Všechno, co prožíváme, označujeme jako emoce. Naše emoce přispívají k celkové pohodě nebo naopak. Na konci léta a pak na podzim přibývá v mé psychologické poradně klientů se starostmi, které jim doslova nedají spát. Dále se smutkem a pocity méněcennosti vedoucí k depresi. Nelze si zároveň nevšimnout, že zvláště na podzim jsou lidé náchylní na infekce průdušek (dýchacích cest).

Jak souvisí deprese s infekcí dýchacích cest?

Staří čínští lékaři na podzim doporučovali právě očistu plic. Na sklonku léta pak očistu žaludku a celého okruhu sleziny.

Tuto souvislost zkrátka vypořádávali. V každém ročním období je aktivnější určitá skupina orgánů v reakci na klimatické změny.

V nynějším období na nás působí úbytek slunečního světla, ochlazení a vlhkost. Přidá-li se k tomu zmiňovaný splín, pak se zaručeně snižuje i naše imunita. Tak už je jen krůček k typickému podzimnímu kašli a rýmě.

Říkáte tedy, že existuje přímá souvislost mezi psychikou a imunitou. Pozorujete tento jev ve Vaší praxi často?

Ano. Tělo, potažmo imunitní reakce, nelze od psychiky oddělit. Myšlenky a s nimi spojené emoce přímo ovlivňují nervovou soustavu, určité orgány nebo orgánové soustavy a tak celý organismus. To není nic

nového. Jsme-li vystaveni stresovým situacím, ve kterých uvízneme delší čas, prokazatelně zatěžujeme nervovou soustavu a některé orgány, čímž se nám snižuje imunita.

Psychiku můžeme chápat i jako synonymum k nervové soustavě. Nervová soustava má jasně řídicí funkci nad imunitou. A chceme-li si posílit imunitu, musíme nejprve zklidnit psychiku.

Když jsme tedy dlouhodobě ve stresu, tak nám prostředky na zvýšení imunity nepomohou?

V mé praxi pozoruji, že na chvíli (po dobu užívání) pomohou, ale dlouhodobě většinou ne. Nervy (emoce) jsou ti „šéfové“ naší obranyschopnosti, které musíme nejprve usměrnit.

Jaké emoce nás nejvíce oslabují?

Vztek, smutek, strach... Základních emocí není mnoho a je užitečné naučit se je rozlišovat (např. v psychoterapii). Dokáže-li si člověk uvědomit, že za jeho nezdarem stojí třeba strach, jenž podkopává jeho sebejistotu a kritikou jej zrazuje od úspěchu



PhDr. Eva Růžičková, psychologička, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod jako je např. homeopatie.

Více na: www.psychologickapecce.cz

– má pak šanci něco ve svém myšlení změnit. Když změním myšlenku – změní se i emoce. Posílí se tak sebedůvěra a strach se umenšuje. Nervy se zklidňují. Nefunguje to hned „na povel“, chce to určité odhodlání a podporu (terapeuta, lékaře, rodiny apod.).

Které orgány jsou tedy v tomto období zatížené?

Na konci léta bychom se měli starat o trávení a především o žaludek a slezinu. Při energetickém oslabení sleziny máme sklon k přílišnému ulpívání na starostech. Pořád dokola o nich přemýšlíme a nedokážeme tok myšlenek zastavit. Toto může způsobit i nespavost a následné vyčerpání. Od vleklé únavy je vždy kousek k depresivním náladám. Ne nadarmo se slezině říká „splín“.

Podzim, jak bylo zmíněno, klimatickými změnami (ochlazením a vlhkem) více zaměstnává plíce a celkově dýchací cesty. Plíce jsou spojené s emocí smutku (melancholií). Končí léto a s ním některé radosti. Úroda je sklizená, stromy opadávají. Připomínáme si v tomto období i loučení s blízkými (svátek „dušiček“). Čeká nás konec roku a jistě bilancování.

Jak tedy o sebe pečovat na konci léta a pak na podzim?

Během léta se vyplácí odlehčit stravu od dlouze vařených a pečených jídel a jíst co nejvíce čerstvých (zrovna uzrálých) a lehce stravitelných potravin. Od poloviny srpna

je dobré konzumovat také převážně zeleninová jídla, ale tělo si žádá čím dál více tepelných úprav (zeleninové polévky, omáčky).

Na podzim do jídelníčku zařaďte mimo zeleniny více živočišných bílkovin (maso), delší dobu vařených jídel (luštěniny, vývary), teplé nápoje.

Zdravé osoby mění skladbu jídla instinktivně a automaticky. Jejich psychika je pružná, a proto se snadno vyrovnávají se změnami. Problém bývá u lidí v dlouhodobé nerovnováze.

Typické je tomu u lidí obézních, kteří nevnímají správně signály hladu a sytosti. Jedí nejčastěji z jiných příčin, než že by cítili hlad. Např. proto, že jsou ve stresu. Proto, že jedí ostatní nebo jim (ta klobása) prostě voní.

Starejte se dále o to, abyste neuvízli jen ve starostech. Když už se tak stane a nemůžete kvalitně spát, vrať se vám negativní myšlenky (někdy spolu s některými infekcemi), cítíte se unavení a podráždění, bez energie, nesebevědomí, bez vůle věci dotahovat – je jasné, že si snižujete imunitu. Vaše nervová soustava potřebuje úlevu.

Pomocí může být pravidelná psychoterapie, homeopatický přípravek, užívání některých bylinných preparátů apod. Každý by si měl zvolit formu pomoci dle svého gusta. Rozhodně nedoporučuji podceňovat a ignorovat výše zmíněné potíže.

SLUŽBY PRO LÉKAŘE:

- Kompletní tvorba webových stránek ordinace a samoúdržbového facebookového profilu
- Přehledný a intuitivní redakční systém pro správu a komunikaci
- Moderní marketingový nástroj a služby pro propagaci Vaší ordinace
- Lékaři systému Mudris.cz jsou zahrnuti do programu privátní a V.I.P. péče pro pacienty a firemní klientelu.
- Monitoring návštěvnosti a úspěšnosti propagace Google Analytics
- Podpora vyhledávání pacienty Google Ads
- Multijazykové rozhraní Vaší ordinace

SLUŽBY PRO PACIENTY:

- Nejmodernější a komplexní online databáze všech lékařů v ČR na jednom místě
- Nepřetržitý přístup k aktuálním informacím od Vašeho lékaře
- Usnadnění a zjištění komunikace s lékařem
- Možnost využití privátní a V.I.P. péče v oblasti zdravotní
- Kvalitní a široký výběr lékařů a specialistů napříč obory a kraji
- Multijazykové rozhraní pro komunikaci s lékařem

www.MUDrIS.cz | info@mudris.cz