

Privítejme podzim

ANEK JAK PŘIJMOUT ZMĚNU A ZACHOVAT SI DOBROU NÁLADU

Rozlučme se důstojně s létem. Přineslo vám ležení na trávě, chvíle klidu i rozjařenosti? Pak to bylo dobré léto a je na čase přijmout realitu, že se blíží podzim.



Podzim je období, kdy ubývá slunce, dny se zkracují, pracovní doba prodlužuje. Končí doba dovolených a my se většinou vracíme do pernějšího pracovního procesu. Děti jdou do škol, tudíž jejich rodiče mají o další starosti postaráno. Zkrátka s podzimem v našich zeměpisných šířkách přichází i více zátěžových situací - nebo-li stresu.

Zároveň se ochlazuje a změna počasí má oslabující vliv na dráhu plic (dle čínské medicíny souvisí funkce plic s funkcí tlustého střeva a kůže). Záněty horních i dolních cest dýchacích jsou skoro symbolem podzimu v ordinacích praktických lékařů. Také přibývá depresivních pacientů. Ti jsou typičtí v ordinacích psychologů a psychiatrů.

Co je to deprese?

Jednoduše jedná se o stav, kdy nedokážeme prožívat radost.

Je nutné rozlišit akutní depresi od chronické. Akutní deprese je reaktivní stav, kdy se momentálně vyrovnáváme s nadměrnou zátěží (s extrémní změnou). Do několika dnů či málo týdnů napětí odchází a my se navracíme do normálu. Takový stav většinou zvládneme bez odborné pomoci.

Trvá-li psychická nepohoda déle, vyhledejte odborníka. Lidé často trpí těmito symptomy: nespavost, smutek, pláčtivost, zvýšená úzkost a nejrůznější strachy, pocity zoufalství i vzteku, podrážděnost, ztráta energie a zájmu o okolí, nechutenství

nebo žravost, tendence zneužívat alkohol apod.

K depresi přispívá neschopnost přijmout změnu.

K diagnóze deprese nás může přivést přemíra nezpracovaného stresu (ve vztazích, v práci, aj.). A také fakt, že se bráníme změně, kterou život přináší. Často lpíme na své představě a popíráme tak proměňující se realitu.

Dám příklad. Do mé ordinace přišla žena zklamaná láskou. Její vztah byl na počátku. Jednalo se o první měsíce poznávání se. Cítila se přirozeně zamilovaná a přitahována svým přítelem. Velice si přála, aby tento muž naplnil její představu o budoucnosti. Tolik lpěla na své vizi, že přehlížela některé skutečnosti.

Ona příteli představila většinu svých přátel, on nikoli. Ona s ním plánovala dovolenou, on odjel s někým jiným. Přesto trvala na tom, že on musí být tím pravým, bránila jej, omlouvala. Její přání se stalo fixní představou a popíráním skutečnosti. O to tvrdší byl její pád do deprese, když si konečně realitu přiznala. On o ní nestál jako o životní partnerku. Hloubka její deprese tak byla nápadná.

Vezměme povrchnější příklad, kdy se mnozí nechceme rozloučit s létem. I já sama se často přistihnu, jak lpím na tom, aby bylo ještě teplo a já mohla ležet na trávě u vody. Ale je čas změny. Je čas rozloučení se s tímto krásným obdobím a přivítání nového – taky krásného – ale jiného období. Na podzim se můžeme radovat z barev listí, z času více tráveného v teple domova, z příležitosti k přemítání, z nového pravidelného pracovního režimu apod.

Princip přijetí změny

Princip přijetí změny tkví v tom, že si uvědomíme, co nám předchodí

období dalo. Máme šanci poděkovat. Máme šanci pocítit vděčnost a pokoru. Pak se naše (egoistická) nevole ke změně může rozplynout. Jsme tak připraveni pro něco nového. Když jsme připraveni, pak jsme schopni vidět, co před námi skutečně je. Abychom přijímali přirozený koloběh změn, je zapotřebí také odvaha. Odvahu čerpáme z důvěry v dobré konce a ze sebedůvěry. Často ve své praxi pozoruju, jak tato jednoduchá rovnice vychází.

Výše zmiňovaná klientka si v terapii posléze uvědomila svou nízkou sebecenu, kterou má tendenci navenek přebít umanutostí. Učí se, že své potřeby může realizovat, ale je třeba vnímat signály okolí a přizpůsobit se změnám. Její přání totiž není rozkazem. Je důležité pustit představu, že všechno může kontrolovat. Posiluje si zdravé sebevědomí a důvěru v život.

Přeji Vám krásné babí léto a podzimní dny,

PhDr. Eva Růžičková

www.psychologickapecce.cz



PhDr. Eva Růžičková, psycholožka, 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.

Více na:

www.psychologickapecce.cz

Co doporučuji u depresivního stavu?

Pečujte o sebe s láskou: přijměte změnu jako výzvu k rozloučení se (se vztahem, s člověkem, s obdobím, se zážitky...).

Požádejte o pomoc své blízké.

Nevíte-li si rady, přijďte se o svém stavu **poradit s odborníkem.**

Pečujte o svou životosprávu (pravidelně jezte, vyhněte se užívání drog, hýbejte se přiměřeně své energii).

Nenuťte se do veselí, nicméně se neizolujte od přátel, **komunikujte.**

Věřte, že tento **stav je dočasný.**

Nepodceňujte **psychosomatické projevy deprese.** Emoce smutku silně ovlivňuje funkci trávicí soustavy, proto můžeme trpět zácpou, průjmami, bolestí žaludku apod. Střevo spoluzodpovídá za dobře řízenou imunitu a syntetizuje se zde serotonin (neurotransmitter označován za „hormon štěstí“). Depresivní mysl přímo ovlivňuje funkci trávení a sni-

žuje vycytávání tohoto neurotransmiteru, čímž se deprese prohlubuje. Výzkumy ukazují, že pozitivní přístup (kontakt s přáteli, optimismus) výrazně zvyšuje hladinu serotoninu. Proto **i péče o střevo** (probiotickými či informačními preparáty) v součinnosti s výše zmiňovaným přináší úlevu klientům od deprese.

