



Bloudivý nerv a naše duševní zdraví

PhDr. Eva Růžičková

Bloudivý nerv (nervus vagus) významně ovlivňuje stav našeho organismu. Já se nyní pokusím vypíchnout tipy, jak správnou stimulací tohoto nervu můžeme prospět naší psychické kondici.

Co je to bloudivý nerv?

Jedná se o nejdelší nerv v našem organismu, který skutečně bloudí mnohými tkáněmi. Spojuje mozek s tělesnými orgány včetně střev, žaludku, srdce a plic.

Proč je klíčový také pro naši psychiku?

Nervus vagus hraje klíčovou roli ve funkci autonomního nervového systému zvaného parasympatikus. Ten zodpovídá za schopnost odpočinku a trávení, ovlivňuje naše dýchání, srdeční tep atd. Jsou to všechno funkce, jež mají významný vliv na naši náladu a tedy psychický stav. Zejména úzkostné stavy je možné okamžitě ovlivňovat a upravovat

vat k normálu přes kontrolu dechu (např. dlouhá zádrž po úplném výdechu brzdí stresovou reakci a aktivuje vyplavování acetylcholinu aj. zklidňujících látek).

Vhodnou stimulací nervu vagu posíláme tělu vzkaz, že je čas relaxovat a zbavit se stresu. Dlouhodobý stres prokazatelně narušuje funkce imunitního, endokrinního i nervového systému a výsledkem může být onemocnění nebo „jen“ špatná nálada.

Existují osvědčené techniky, které když pravidelně zařadíme do našeho životního stylu, pomůžou udržovat rovnováhu a tudíž zdraví.



PhDr. Eva Růžicková, 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

SIBERLAND
Lukrativní nemovitost
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Avsallar)
1+1, 2kk, 1+2, 1+3
Plocha: 62 - 117 m²
Balkóny: 1-2
Koupelny: 1-2

Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupení
nemovitosti 1. rok zdarma!

MYRA PARK
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)
1+1, 1+2, 1+3, 1+4
Balkóny: 1-2
Koupelny: 1-3

www.RealityTurecko.cz +420 602 974 962

Co pomáhá stimulovat bloudivý nerv?

1. Jogínská praxe doporučuje studené sprchy každý den. Vystavování se studené vodě aktivuje parasympatickou aktivitu, zlepšuje imunitní reakce a člověk se cítí obcerstvený a plný energie.

Jak postupovat:

Před sprchováním si froté ručníkem nebo rukou promasírujte končetiny rychlými pohyby po kůži, aby se kůže prokrvila (zčervenala) a otevřel se kapilární systém, který je důležitý pro látkovou výměnu (přívod a odvod kyslíku aj. látek).

Můžete se před chladem ochránit přírodním olejem, který si vmasírujete do těla před sprchou.



Sprchování začněte od periférií, tj. od kotníků a rukou po kolena a paže, trup a záda nakonec.

Dýchejte zhluboka a dlouze (ideálně plný jógový dech).

Napoprvé postačí pár vteřin pod studenou sprchou.

Po sprše se řádně opět „vyfrotýrujte“ a užívejte si vyplavených endorfinů.

Je třeba podotknout, že jsou mezi námi jedinci, kteří jsou schopni i v parném létě po studené sprše onemocnět. Tudíž pro takto citlivé jedince se doporučuje ochlazování jen periférií těla a nebo jen obličeje. I toto je blahodárný impuls pro aktivaci parasymptiku.

2. Hluboký a dlouhý dech rychle vyrovnává stresovou reakci k normálu. Více jsme o tom psali v minulém čísle v článku Emoce a dech. Pro zopakování se jedná především o plný jógový dech (nádech do břicha, dále pokračujeme nádechem do hrudního koše až pod klíční kosti, výdech vedeme opačně z podklíčků, z hrudníku a nakonec zatáhneme pupek k bedrům).

Většina lidí provede v jedné minutě 10-14 nádechů. Když však dech prodloužíme a prohloubíme na cca. 6 dechů za minutu, významně se zklidníme. Může za to opět nervus vagus. Dlouhým dechem aktivujeme hlavní dýchací sval, tj. bránici. Při nádechu se naše břicho i hrudník rozpíná, výdech vedte skutečně dlouze a pomalu do úplného vyprázdnění. Dýchejte jen nosem.

Plný dech praktikujte při poradě, ráno za volantem nebo v metru... kdykoliv si vzpomenete. Plný jógový dech se časem zautomatizuje a budete překvapeni, že v napjatých situacích dokážete být o něco klidnější.

3. Zpívejte, broukejte si..., protože nervus vagus je propojen s hlasivkami a svaly vzadu kolem krku. Prozpěvováním nebo i jen monotónním pobrukováním (bzučením) si přirozeně zlepšujete náladu. V neposlední řadě jogíni potvrdí, že zpěv manter posiluje harmonizační účinek meditací.



4. Plynulý, pomalý a soustředěný pohyb pomáhá k redukcii stresu. Takovým cvičením je jistě jóga, tai chi a čchi-kung. Existují studie dokládající, že praktikováním jógy si pozitivně měníme mozkovou chemii (zvyšuje se produkce serotoninu, látky GABA aj.), jelikož je opět stimulován nervus vagus.

Pravidelné cvičení jógy (mimo psychoterapii a případnou farmakoterapii) pomáhá zejména lidem trpícím poruchami nálady (především depresivní a úzkostné poruchy).

5. Aerobní aktivita je další přirozené antidepresivum a důležitá ochrana normální mozkové aktivity. Pohyb pomáhá udržovat kognitivní funkce a díky stimulaci nervu vagu se opět vyplavují „hormony štěstí“. Je doporučováno denně chodit pěšky 30-60min, 1-3x týdně se pořádně zapotit v tělocvičně nebo pohybem venku. U každého pohybu však platí, že nás musí bavit (nebo minimálně nám nevadit), jinak u něj dlouhodobě nevydržíme.
6. Dopřejte si uvolňující masáž a doteky. Nervus vagus je masáží stimulován a tím i produkce neurotransmiterů, které vylepšují náladu. I jednoduché promačkávání plosků nohou nebo dlaní je užitečné.



Doporučení, jak prospět naší psychické kondici může být nespočet. Důležité je však s něčím užitečným začít, vytrvat u toho a nedat stresu hlavní slovo.

