

Všímavost jako první krok z úzkosti a deprese.



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Mgr. Petr Arbet

OBSAH

01 – Úvod

02 – Techniky

03 – Tipy pro dlouhodobou péči



01 – ÚVOD

Ahoj,

jmenuji se Petr Arbet. Jsem profesí psycholog a terapeut a v následujícím manuálu najdeš mnoho praktických cvičení. Záměrně jsem vynechal sáhodlouhé teorie a věnoval jsem více pozornosti na praktickou stránku věci. Jednotlivá cvičení jsou jednoduchá na provedení a zároveň nepotřebují mnoho času. To je určitě výhoda, že?

Pojďme na to! Nicméně nezapomeň, že malé krůčky jsou vždy lepší než žádné. Pětiminutová meditace dvakrát denně dá dohromady více jak hodinu každý týden.

Věřím, že 10 min půjde najít. Moc bych ti to přál. Pomáhá to.

ÚZKOST

Úzkost se projevuje jako nepříjemný pocit ohrožení a napětí, s různou mírou intenzity – od mírného neklidu, přes obavy, zlé předtuchy, až po návaly paniky. Často je doprovázena fyzickými příznaky, jako je bušení srdce, pocit nevolnosti, bolestí na hrudi, zkráceným dýcháním, či chvěním rukou.

Úzkost je nepříjemný emoční stav, často bez jasného spouštěče. Strach je oproti tomu určitou odpovědí na konkrétní nebezpečí.

Je důležité, abychom pochopili, že prožívání úzkosti je běžnou lidskou zkušeností a může se projevovat v různých formách, například jako existenciální úzkost, sociální úzkost nebo jako např. úzkost ze zkoušek.

Pokud bys potřeboval(a) více informací k jednotlivým projevům úzkosti můžeš navštívit následující odkaz [zde](#) (APA, 2022), nebo [zde](#) (PSYON, 2024).

"Všímavost vůči
tělesným vjemům,
emocím a myslí je
klíčem k naší
spokojenosti."



DEPRESE

Deprese je duševní onemocnění charakterizované přetrvávajícími pocity smutku, beznaděje, nedostatku zájmu, nebo potěšení z různých činností. Je to dlouhodobý stav apatie. Deprese je tedy závažný zdravotní stav, který ovlivňuje pocity, myšlení a zvládání každodenních činností.

Deprese je léčitelné onemocnění a při zvládání příznaků mohou být účinné různé terapeutické přístupy, včetně psychoterapie, léků a změny životního stylu. Je důležité, aby jedinci, kteří pocítují příznaky deprese, vyhledali pomoc odborníků na duševní zdraví, kteří mohou poskytnout vhodnou podporu.

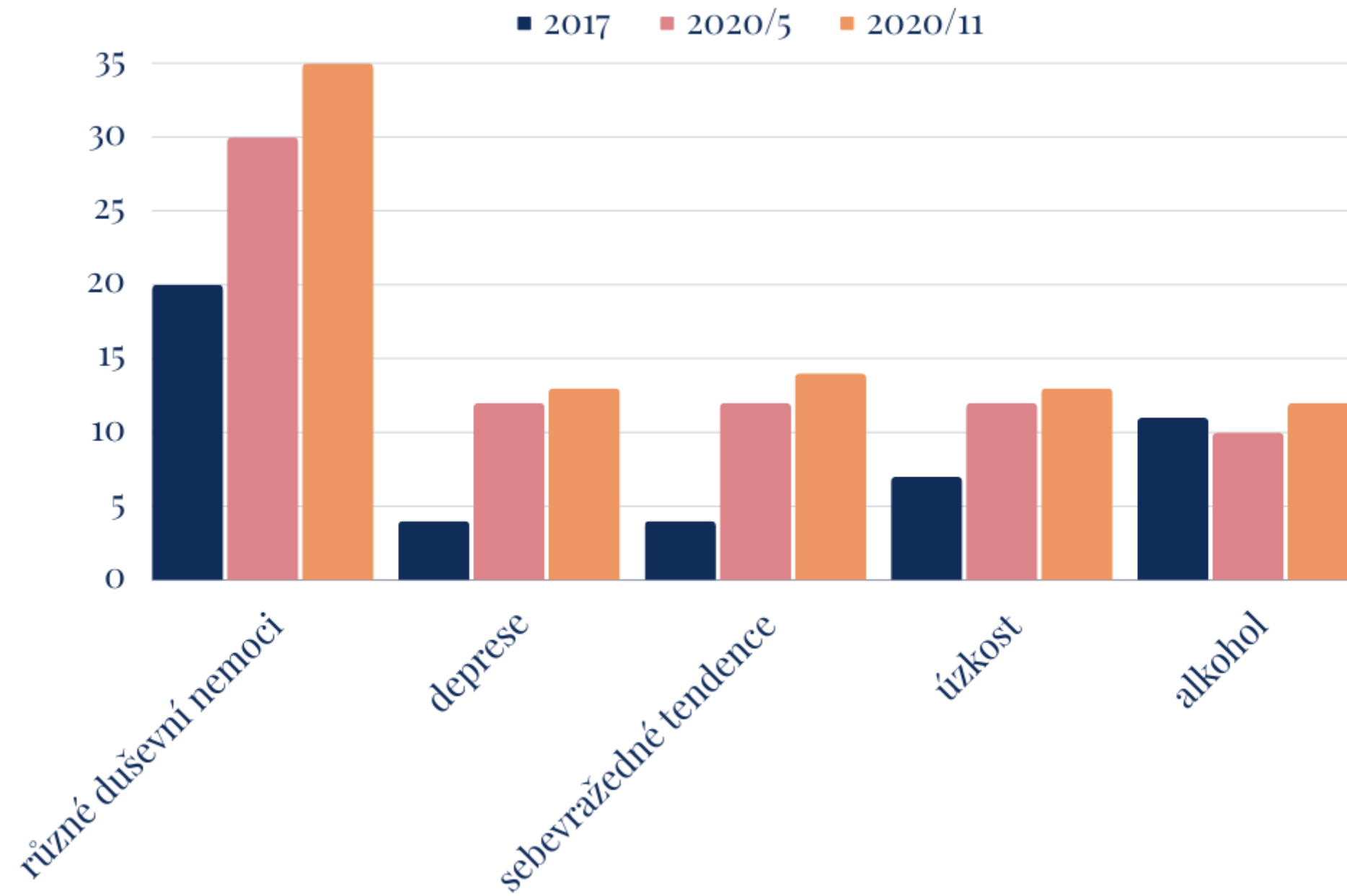
Pokud se nacházíte v krizi nebo máte myšlenky na sebepoškození či sebevraždu, je třeba okamžitě vyhledat odborné služby (Krizové centrum, Linku bezpečí, či terapeutickou péči...). Nemusíš na to být sám!

Pokud bys potřeboval(a) více informací k jednotlivým projevům deprese nahlédni [sem](#) (APA, 2022), nebo [sem](#) (PSYON, 2024).



PROČ JE DŮLEŽITÉ O SEBE PEČOVAT?

Duševní zdraví se v ČR bohužel neustále zhoršuje...



VŠÍMAVOST JAKO ZÁKLAD PREVENCE

Prevence v oblasti duševního zdraví má zásadní význam, protože hraje klíčovou roli při udržování celkové pohody, snižování zátěže u duševních onemocnění a vede k podpoře vlastní odolnosti. Včasná intervence a prevence se zaměřuje na identifikaci a řešení rizikových faktorů dříve, než přerostou v plnohodnotné problémy duševního zdraví.

Každý jsme jiný. A tak se i příznaky projevují různými způsoby. A právě z toho důvodu je důležité zaměřit naši všímavost na jednotlivé projevy těla, emocí, mysli i našeho chování. V tomto snažení Vám může pomoci následující [tabulka](#). Před použitím si pusť následující [audio](#).

Rituály a malé krůčky pomáhají

Podle Australské psycholožky Ch. Sonnentag (2010) drobné “odpojovací” rituály zásadně podporují dlouhodobě naši duševní pohodu. Co to znamená? Najdi si krátkou meditaci, kterou můžeš pravidelně provádět po probuzení, před spaním, nebo na cestách za povinnostmi každodenního života.

Inspiraci máš na následujících slidech, nebo ti s tím pomohou aplikace na konci manuálu. Pamatuji. Drobná, ale pravidelná péče pomáhá!

Tip: daný rituál můžeš provádět třeba i cestou tramvají, nebo metrem. Nasaď si sluchátka a pusť si jednu z meditací. Vyměň facebook, tik tok, instagram za sebepéči.



02 – TECHNIKY

"Naše duše potřebuje
pravidelnou péči
stejně jako naše tělo."



ÚZKOST



Tělo

JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE, AUTOGENNÍ TRÉNINK, BODYSCAN

Následující technika vychází z principu Jacobsonovi progresivní relaxace.

Progresivní svalová relaxace je technika, která k dosažení celkového tělesného a duševního uvolnění užívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva. Nazývá se „progresivní“, protože se při ní procvičují jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně. Přitom se člověk učí rozlišovat stavy napětí a uvolnění ve svaích a pak ve stále kratší době vědomě si navodit hluboké svalové uvolnění v jednotlivých oblastech těla a v celém těle zároveň. [Jacobsonovu progresivní relaxaci můžeš vyslechnout namluvenou od Hájkové \(2018\).](#)

Podobným způsobem si můžeš vyzkoušet i další metodu – [autogenní trénink \(Hájková, 2018\)](#), nebo například [bodyscan \(Vich, 2017\)](#).

Jak vidíš existuje mnoho možností!

Emoce

FIRST EMOTION AID®

EmotionAid® (2022) je sada pěti jednoduchých kroků pro samoregulaci a emoční první pomoc.

Na základě organických, špičkových nástrojů Somatic Experiencing® a nejnovějšího vývoje v oblasti výzkumu mozku s EmotionAid® (2022) se můžete naučit, jak zacházet se stresem a předcházet úzkostem, syndromu vyhoření a rozvinutí posttraumatického syndromu.

Stejně jako můžeme posilovat naše fyzické svaly cvičením, můžeme posilovat náš nervový systém (naš emoční sval) a obnovit jeho odolnost obnovováním zdravých fyziologických reakcí na ohrožení a trauma. K naleznutí [zde](#).

Mysl

LASKAVOST A YÓGA NIDRA

Vyšší úroveň laskavosti se sebou samým je spojena se zvýšenými pocity štěstí, optimismu, zvědavosti, stejně jako se snížením úzkosti, deprese a strachu ze selhání.

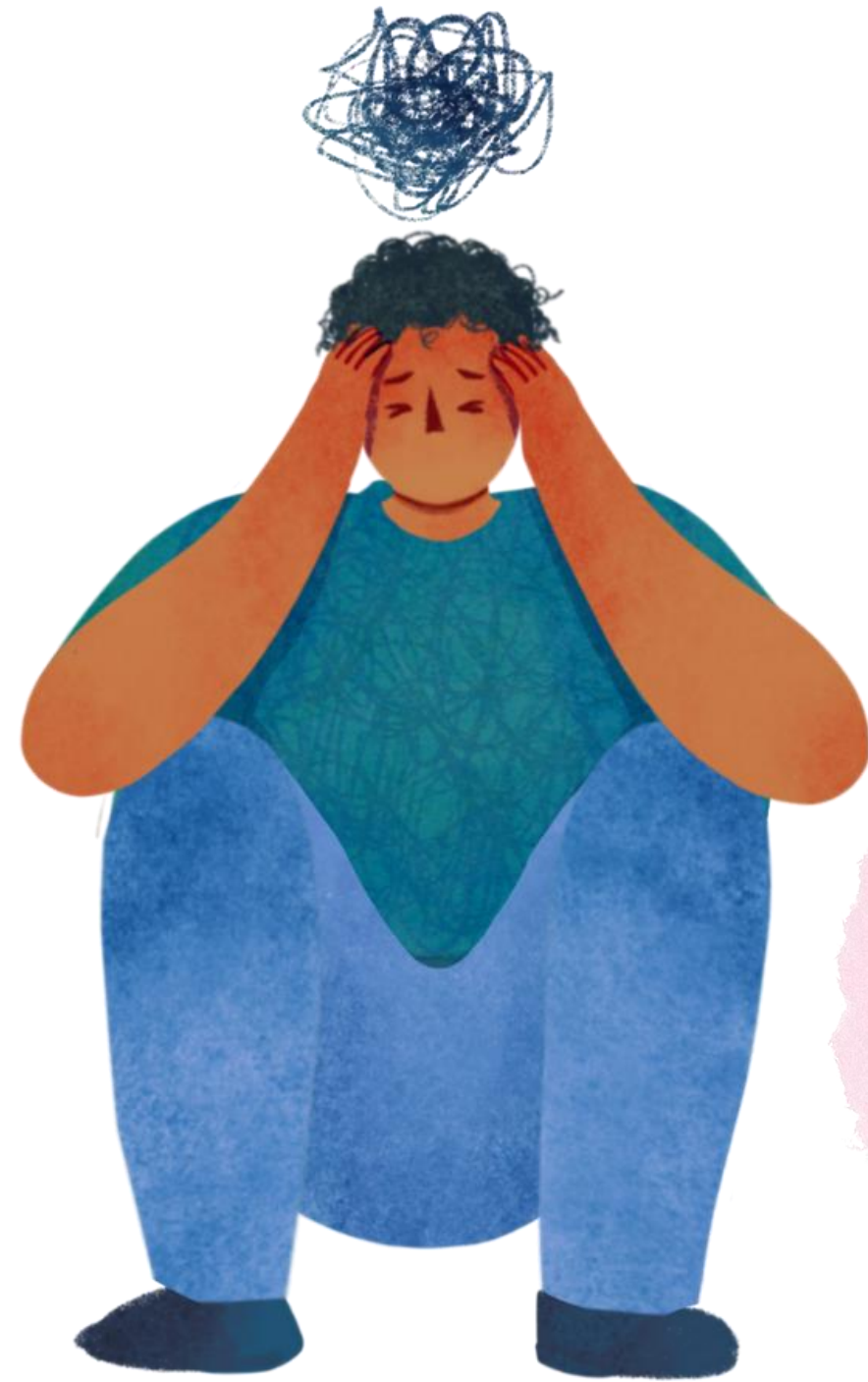
Vedle toho Jóga Nidra pomáhá snížit náš vnímaný stres, úzkost a naopak zlepšuje kvalitu spánku. Všimni si, že naši mysl můžeme zklidňovat právě i s pomocí našeho těla.

[Jóga Nidra \(Kyriakou, 2019\)](#)

[Meditace laskavosti \(Vich, 2018\)](#)



DEPRESE



Tělo

SPORTOVNÍ AKTIVITY A PŘÍRODA

Podle Lawlora a Hopkera ([2001](#)) sportovní a volnočasové aktivity (běh, jóga, procházka v přírodě, sauna...) mohou být pro osoby trpící depresí velmi prospěšné, protože fyzická aktivita a příjemné trávení volného času mohou přispět ke zlepšení nálady a celkové pohody.

Věřím, že to není to pro Tebe nic nového. To je dobře! Jen Vám to připomínám, protože když máme depresivní náladu nechce se nám vůbec nic, nicméně i obyčejná procházka v přírodě pomáhá. A uběhnutý kilometr je více, než žádný :-).

TIP: Využij výhod studentské [multisport karty!](#)

JAKO MALÉ DÍTĚ!

Následující podnět vychází z psychologické disciplíny, která se jmenuje [Transakční analýza](#) (n.d.). Opět spočívá ve velmi jednoduchém podnětu. Zapojení do aktivit z dětství může přispět k pocitu energie a vitality z několika důvodů. Mnoho aktivit z dětství zahrnuje fyzický pohyb, sociální interakci a smysl pro hru, což může mít pozitivní vliv na fyzickou a duševní pohodu.

Cvičení

Napiš si 5 – 10 věcí, které jsi miloval(a), když si byl(a) dítě.

Např. čtení fantasy, tancování, hra na hudební nástroj. malování....

Jakou činnost jsem dlouho nedělala a měl(a) bych na ní chuť?

Co můžu zkusit ještě dnes?

TIP: Naplánuj si danou činnost na pravidelné bázi. Vytvoř si time-slot v kalendáři – místo kdy budeš pravidelně odpočívat pomocí oblíbených aktivit.

MINDFULNESS

Zde můžeme využít hned několik možností vycházející z principů mindfulness.

Bylo prokázáno, že techniky všímavosti jsou účinné při zmírňování příznaků úzkosti a deprese. Mindfulness zahrnuje záměrné věnování pozornosti přítomnému okamžiku bez posuzování. Jde o pozorování myšlenek a pocitů, aniž byste se jimi nechali strhnout. Zde se můžete inspirovat:

[3 kroky k nádechu \(Arbet, 2024\)](#)

[Kotvení \(Arbet, 2024\)](#)



03 – INSPIRACE DO BUDOUCNA

TIPY NA DALŠÍ PÉČI

Na následující stránce obdržíte několik dalších inspirací pro péči o naše tělo, emoce a mysl. Nicméně nezapomeň, že vyhledat pomoc v případě úzkosti, deprese nebo jiných problémů s duševním zdravím je nejen v pořádku, ale je to odvážný a důležitý krok k dosažení duševní pohody.

Je známkou síly rozpoznat, kdy je potřeba podpora. Profesionální odborníci na duševní zdraví, včetně terapeutů, poradců a psychiatrů, jsou vyškoleni k tomu, aby poskytovali vedení, porozumění a účinné strategie pro zvládání problémů v oblasti duševního zdraví.

Pamatujte, že těmto obtížím nemusíte čelit sami a že vyhledání podpory je pozitivní a posilující rozhodnutí, které může vést ke zlepšení celkového zdraví.



Aplikace

"Přístup k duševní pohodě. Snadno a zdarma."

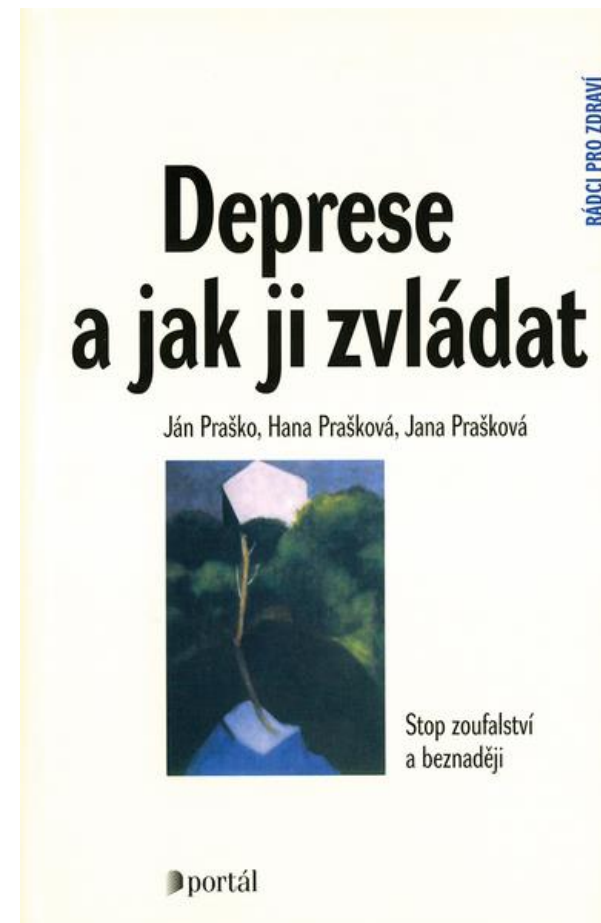
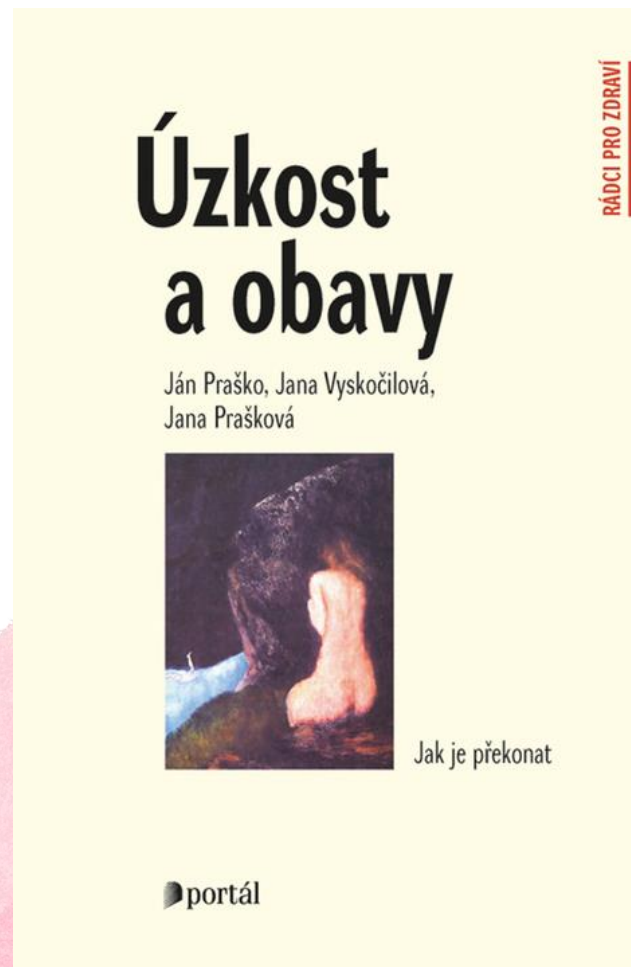
healthyminds

how we feel



InsightTimer 

Knihy



Workshopy a psychosomatická péče



Odborná pomoc

Zde můžeš najít několik odborných organizací, které ti v případě potřeb mohou nabídnout pomoc. Neváhej ji využít.



Videa a podcasty



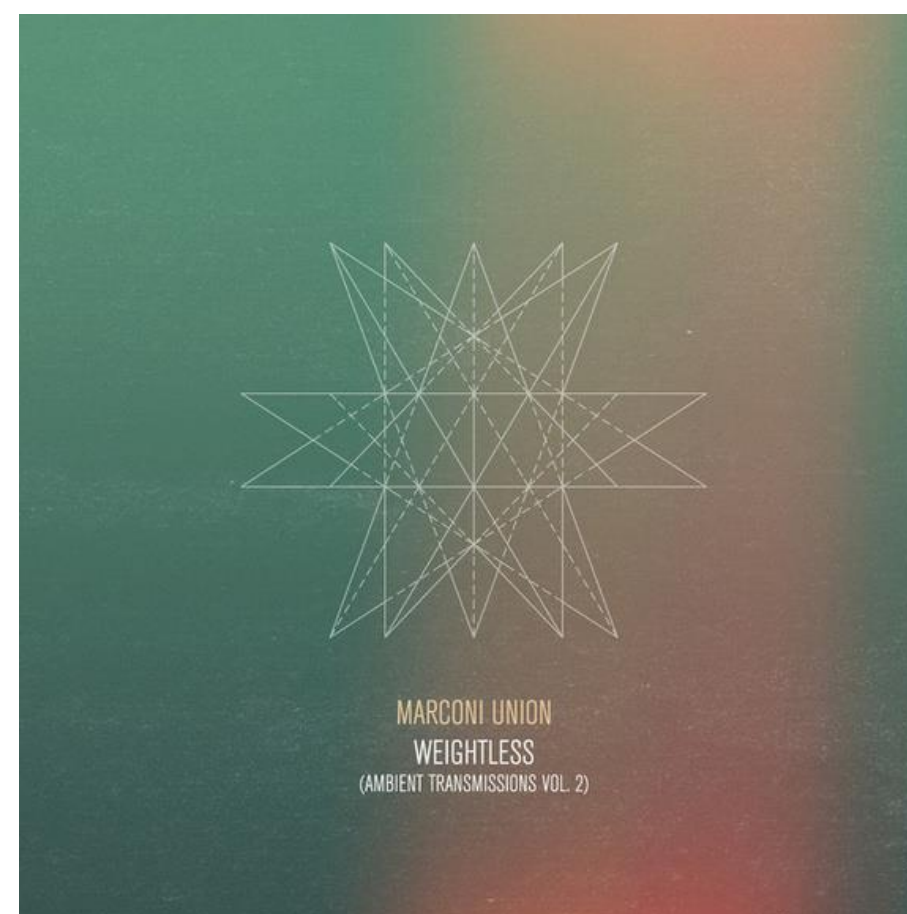
Průběžná a pravidelná péče - meditace



Mindfulness Club

Vědel(a) jsi, že...?

Následující song může pomoci snížit tvůj stres podobně jako léky na úzkost (Graff et al., 2019)?



Je v pořádku cítit se čas od času nepříjemně.

Nicméně pamatuj, že říci si o pomoc je akt síly, ne slabosti.
Když si zlomíme nohu, tak jdeme taky k doktorovi a nečekáme až nám to
sroste :-).



Zdroje

- American Psychiatry Association (2022, October). *What is anxiety?*. <https://www.youtube.com/watch?v=JOKS9Bx8-Sw>
- American Psychiatry Association (2022, October). *What is depression?*. <https://www.youtube.com/watch?v=yEGVmiudF-o>
- Arbet, P. (2024). Kotvení v těle. <https://youtu.be/DVrsxEs2zAQ>
- Arbet, P. (2024). 3 kroky k nádechu podle Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life. <https://youtu.be/vxcxZP2pVQA>
- Český institut transakční analýzy (n.d.). *Co je transakční analýza*. <https://www.institutta.cz/page/default/1>
- Emotion Aid. (2022) *Emoční první pomoc pro práci se stresem – Pět jednoduchých kroků ke snížení stresu a napětí*. <https://emotionaid.cz/>
- Graff, V., Cai, L., Badiola, I., & Elkassabany, N. (2019). Response to letter, ‘Music therapy as sole anxiolytic may not replace standard pharmaceutical agents, but it is definitely contributory’. *Regional Anesthesia and Pain Medicine*, 45(1), 317–318. <https://doi.org/10.1136/rapm-2019-101145>
- Hájková, I. (2018, February). *Autogenní trénink – řízená relaxace*. https://www.youtube.com/watch?v=_TEaOy6wCeE
- Hájková, I. (2018, May). *Jacobsonova progresivní svalová relaxace*. <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYwo>
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322(7289), 763–766. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7289.763>
- Kyriakou, J. (2019) *Jóga Nidra pro uvolnění těla a kvalitnější spánek*. <https://www.youtube.com/watch?v=R9B4Hkd8Qno>
- PSYON. (2024, January). *Deprese*. https://www.psyon.cz/deprese/?gclid=CjwKCAiAqY6tBhAtEiWAHeRopXXhF42i2Ka4XHWTRub65S71z7-HkCobN5rtANMBCD-5SJZ6ZluZdBoC7tQQA_vD_BwE
- PSYON. (2024, January). *Úzkostné poruchy*. <https://www.psyon.cz/uzkostne-poruchy/>
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 965–976. <https://doi.org/10.1037/a0020032>
- Vich, M. (2017, July). *Body-Scan: Meditace mindfulness těla (Marek Vich)*. Mindfulness club. <https://www.youtube.com/watch?v=8JAcawDx6bU>
- Vich, M. (2018, April). *Meditace přátelství a laskavosti*. Mindfulness club. <https://www.youtube.com/watch?v=CGlyYzpHmQM>
- Winkler, P., Mohrova, Z., Mlada, K., Kuklova, M., Kagstrom, A., Mohr, P., & Formanek, T. (2021). Prevalence of current mental disorders before and during the second wave of COVID-19 pandemic: an analysis of repeated nationwide cross-sectional surveys. *Journal of Psychiatric Research*, 139(1), 167–171. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.05.032>