

Julián Melgosa & Michelson Berger



Jak zvítězit nad stresem, úzkostí,
depresí a pocitem viny



Důležité upozornění:

Tato kniha nemůže být pro čtenáře náhradou vztahu lékař – pacient. Osoby, které trpí onemocněním nebo užívají léky a chtějí výrazně změnit svůj životní styl, by měly takovou změnu učinit pod dohledem lékaře, který jim doporučí, jaké změny jsou pro ně vhodné.

Vydavatel a distributoři nenesou odpovědnost za problémy, které by čtenáři vznikly nesprávným využitím informací obsažených v této knize.

Přeloženo ze slovenského upraveného vydání Sila nádeje vydaného v roce 2018 nakladatelstvím Advent-Orion, spol. s r.o., Vrútky (ISBN 978-80-8071-209-9)

Původní vydání The Power of Hope, Review and Herald® Publishing Association, 2017 (ISBN 978-1-8789-5144-1)

Překlad © Advent-Orion, Praha 2019

Pokud není uvedeno jinak, pocházejí veškeré citace biblických veršů z Českého ekumenického překladu. Dále je použit Český studijní překlad (ČSP) a Bible, překlad 21. století (B21).

Název a logo Advent-Orion je ochranná známka zapsaná do rejstříku ochranných známek Úřadu průmyslového vlastnictví pod číslem 198705.

© Advent-Orion, Praha 2019

ISBN 978-80-7172-639-5

Julián Melgosa & Michelson Borger

SÍLA

NADEJE

Jak zvítězit nad stresem, úzkostí,
depresí a pocitem viny

Julián Melgosa & Michelson Borger



Jak zvítězit nad stresem, úzkostí,
depresí a pocitem viny

OBSAH

Úvod	8
<i>Kapitola 1</i>	
O svém zdraví rozhoduješ ve své mysli	10
<i>Kapitola 2</i>	
Úzkost když na vás dolehne strach z budoucnosti	24
<i>Kapitola 3</i>	
Deprese když vás příliš trápí minulost	40
<i>Kapitola 4</i>	
Stres strach z přítomnosti	62
<i>Kapitola 5</i>	
Psychická traumata	80
<i>Kapitola 6</i>	
Otroky závislostí	92
<i>Kapitola 7</i>	
Pocit viny	114
<i>Kapitola 8</i>	
Netzor v nás	122
<i>Kapitola 9</i>	
Návod k použití	132
<i>Kapitola 10</i>	
Síla naděje	154

ÚVOD

Téměř každý ví, že základem pohody a dobrého zdraví je vyvážená strava a vhodně zvolená fyzická aktivita. Co však dělat v případě, kdy naše tělo sice není nemocné, ale přesto kdesi uvnitř cítíme tupou bolest a úzkost?

Na koho nikdy nedolehlo těžké břemeno povinností a úkolů, které musí splnit? Kdo si nikdy nepomyslel, že tolik věcí najednou prostě nezvládne? Koho nikdy netrápil pocit viny? Kdo nikdy nezápasil s nějakou závislostí? Komu se nikdy nestalo, že chtěl hodit flintu do žita a utéct pryč – někam na pustý ostrov? V životě přijdou chvíle, kdy nás trápí úzkost, stres a deprese. V našem rychlém a náročném světě plném zmatku roste počet lidí, kteří trpí různými psychickými poruchami. Lidé hledají řešení, ale mnozí neúspěšně.

Pokud vás nebo někoho z vašich známých trápí alespoň jeden z těchto problémů, tato kniha se může stát prvním krokem na cestě k obnově sil, uzdravení a klidnému životu.

Autoři ji napsali s touhou, abyste na každé její stránce objevili sílu naděje.

Julián Melgosa vystudoval psychologii na University of Madrid ve Španělsku a získal doktorát z psychologie na Andrews University v USA. Je členem British Psychological Society a mnoho let pracoval jako univerzitní profesor.

Je autorem různých článků a knih, které se věnují tematice emocionálního zdraví. Narodil se ve Španělsku a v současnosti žije ve Spojených státech amerických.

Michelson Borger je žurnalista. Vysokoškolský titul získal na Federal University of Santa Catarina v Brazílii a na Brasil Adventist University. Je redaktorem časopisu *Vida e Saúde* (Život a zdraví). Přednáší na různých místech v Brazílii a v dalších zemích světa. Je autorem knih o médiích, vědě a náboženství.



Kapitola 1



O svém zdraví **ROZHODUJEŠ VE SVÉ MYSLI**

Pavel se po náročném dni v práci vracel domů. Celý den musel řešit mnoho problémů, odpovídat na množství e-mailů a telefonátů. Těšil se, že až přijde domů a něco sní, sedne si do křesla, zapne televizor a bude relaxovat. Přeplněné silnice však způsobily, že místo několika minut musel v autě strávit několik hodin. Když konečně přišel domů, byla už tma. Hned u dveří se zul, jako obvykle hodil tašku do kouta, zběžně pozdravil svou ženu a letmo se podíval na své dvě děti, které si hrály v pokoji. Po příjemné sprše si oblékl domácí oblečení a sedl si ke stolu.

„Můžu dostat něco k jídlu?“ zeptal se suše.

„Před chvílí volala tvoje máma. Stěžovala si, že od tvé poslední návštěvy uběhlo už několik měsíců.“

„Víš, že teď nemám čas. Mám hodně práce. Teď si to opravdu nemohu dovolit. Musím zaplatit účty a vyřešit nějaké problémy. Nová šéfka mi šlape na krk. Je to nemožná ženská! Zdá se mi, že má strach, aby naše firma nezkrachovala. Opravdu se s ní těžko spolupracuje. Chvillemi mě normálně přivádí k šílenství!“

„V poslední době nemluvíš o ničem jiném – jen o problémech, účtech a šéfce. Stavil ses za dětmi? Všiml sis, že si hrají v obýváku? Marek se celé odpoledne vyptával, kdy už se vrátíš domů.“

„Je to pořád dokolečka! Každý den musím poslouchat to samé! Stížnosti, samé stížnosti! Poslouchám to nejen v práci, ale i doma! Myslíš si, že je jednoduché žít z jednoho platu?“

Poslední věta se Silvie dotkla. Nebylo to fér. Odešla z práce ze zdravotních důvodů. On to přece ví. To, že může trávit s dětmi více času, vnímala jako požehnání, ale den co den poslouchat manželovy uštěpačné poznámky pro ni bylo nesnesitelné.

„Naše děti rostou a skoro tě neznají. A to už vůbec nemluví o tom, jak vypadá naše manželství!“

„Nemůžeš mě nechat alespoň chvíli v klidu? Jsem unavený a bolí mě hlava. Nemám sílu ani trpělivost řešit zrovna teď takové problémy.“

V té chvíli příběhla jejich šestiletá dcera a podala tatínkovi obálku.

„Miláčku, teď ne! Nevidíš, že si s maminkou povídáme?“ odsekl Pavel.

Aniž si dál všimal malého děvčátka, které se slzami v očích pomalu odcházelo, nedbale strčil papír do kapsy.

„Opravdu ti to nedochází? Nevidíš, jak celá rodina trpí?“

Už toho mám dost! Jdu do ložnice. Přešla mě chuť k jídlu.“

Pavel si uvědomil, že se přestal ovládat. Tento muž, obvykle klidný a vyrovnaný, naprosto ztratil sebekontrolu. V jeho mysli zavládl zmatek a zmocnily se ho negativní myšlenky. Špatné vzpomínky celou situaci ještě vyostřily. Trpěl obrovskou únavou, k níž přispíval i nedostatek fyzické aktivity. Nová šéfka od něj stále něco chtěla. Jednou to byly zprávy, jindy různé informace či podklady. Vše, co chtěl, bylo trochu si odpočinout a vyspat se – a možná se už nikdy neprobudit.

Když se svalil na bok do postele, všiml si, že má něco v kapse. Vyndal pomačkanou obálku a otevřel ji. Našel v ní papír se vzkazem pečlivě napsaným barevnou pastelkou. Když si přečetl slova „Tati, mám tě moc ráda“, kdesi hluboko uvnitř pocítil bolest.

Černá díra

Cítili jste se někdy jako Pavel? Byli jste zavaleni množstvím povinností a nedokázali řešit tolik věcí najednou? Měli jste pocit, že chcete utéct někam daleko pryč na pustý ostrov? Možná máte to štěstí, že vaše dny plynou klidně a bez nepříjemných událostí. To je dobře, ale zároveň v tuto chvíli miliony lidí na celém světě sužuje úzkost, stres a deprese. A jejich počet stále roste.

Před nějakou dobou Stephen Hawking, známý britský fyzik zesnulý v roce 2018, pronesl výrok, který se objevil ve všech médiích. Netýkal se fantastických teorií o paralelních vesmírech. Hawking, který kvůli degenerativnímu neurologickému onemocnění žil několik desetiletí připoután k invalidnímu vozíku, nabídl radu lidem, kteří trpí depresí. Řekl: „Chci vám říct, že černé díry nejsou tak černé, jak se popisují. Nejsou věčným vězením, jak jsme se kdysi domnívali. Něco se přece jen z černé díry dostane ven, nebo se černá díra stane přechodem do jiné dimenze vesmíru. Proto pokud se vám zdá, že jste v černé díře, nevzdávejte se – existuje cesta ven.“

Hawkingova povzbudivá slova mohou navrátit klid člověku, který žije v „černé díře“ deprese, úzkosti a sebevražedných myšlenek jako například Pavel. Opravdu existuje východisko z těchto problémů? Je naděje? Může se člověk dostat ven z černých děr, do kterých ho zavedl jeho život?

Síla myšlenek

„Kdo chce, hledá způsob,“ říká přísloví. Je to velká pravda. Každý atlet ví, že k tomu, aby překonal dosavadní rekord, potřebuje nejen absolvovat náročnou fyzickou přípravu, ale také pěstovat pozitivní myšlení. Věci, které děláme, emoce, které cítíme, a často i nemoci, kterými trpíme, mají svůj původ v našich myšlenkách.

Prostředí (lidé, místa a okolnosti), typ osobnosti (optimista nebo pesimista, důvěřivý nebo podezřívavý, tichý

nebo hovorný), vzpomínky a zkušenosti jsou odrazovým můstkem našich myšlenek. Každý člověk může kontrolovat své myšlenky a ovládat svou vůli. S výjimkou instinktivních reakcí nebo opakovaných zvyků má vše, co děláme, svůj původ v našich myšlenkách. Podívejte se na tyto tři příklady:

- *Před setkáním s realitním makléřem neměl Boris v úmyslu kupovat žádnou nemovitost. Příjemná atmosféra, zdvořilé vystupování, nádherné fotografie nabízených domů a přijatelný splátkový kalendář, to vše ho však motivovalo k tomu, že začal uvažovat o koupi. Po návratu domů celou věc znovu zvažoval. Přestěhovali by se do většího a mnohem bezpečnějšího bytu. Děti by měly školu, jak se říká, hned za rohem. Přístup k veřejné dopravě by byl také lepší... Do dvou dnů Boris smlouvu podepsal.*
- *Helena se v restauraci setkala se svými dvěma přítelkyněmi ze školy. Strávily spolu hezké chvíle. Vzpomínaly na veselé zážitky a dělily se o to, co prožívají v současnosti. Po návratu domů Helena poroučela svůj život s tím, co říkaly její přítelkyně. Zvažovala každý detail jejich vyprávění a vzpomínala na minulost. Došla k závěru, že obě její přítelkyně jsou šťastnější než ona. Když přemýšlela o svém životě, podlehla depresi. Trvalo několik dní, než smutek a sklíčenost pominuly.*
- *Viktorka měla dobré vztahy téměř s každým. Před několika měsíci se však nepohodla se svým bratrem*

a od té doby spolu nemluví. Nechtěla se s ním smířit, protože ji urazil a dotkl se jí. Vždy, když si na to vzpomněla, rozrušilo ji to a cítila se hrozně.

Ve všech třech případech vidíme jasný vztah mezi myšlenkami, chováním a stavem mysli. Co by se stalo, kdyby Boris, Helena a Viktorka změnilí své myšlenkové procesy? Reakce každého z nich by pak zřejmě byla úplně jiná.

Ať jde o cokoliv, naše myšlenky nás ovládají. Musíme je proto cvičit, rozvíjet, ale i usměrňovat, tlumit nebo odmítat. Někdy nám to jde snadněji, jindy hůře. Mnozí vědí, co mají dělat, když je začne bolet hlava, břicho nebo dostanou rýmu. Málo lidí však ví, co je třeba udělat, když se jich zmocňuje úzkost, starost, nervozita, neklid nebo netrpělivost. Jde o toxické stavy mysli, kterým se musíme naučit čelit.

Jak rozpoznat negativní myšlenky? Jak zjistit, zda vás povedou až k nežádoucímu chování nebo k negativnímu stavu mysli? Pokud se takovým myšlenkám chcete raději vyhnout, celý váš způsob života by měl stát na morálních principech a hodnotách, jako jsou poctivost, odpovědnost, spravedlnost, respekt vůči druhým, čestnost a upřímnost. Je třeba stále více rozvíjet správné hodnoty a postupně k lepšímu měnit i váš život. Ti, kteří se řídí těmito principy, přirozeně a spontánně podporují své optimistické a pozitivní myšlení, a to přinese příznivé výsledky.

V knize *Mind and Body Health Handbook* (Kniha o zdraví mysli a těla) David Sobel a Robert Ornstein uvádějí, jaký vliv má optimistické myšlení na některé oblasti zdraví:

Imunitní systém. Sliny člověka obsahují chemické látky, které ho chrání před infekcemi. Když se cítíme příjemně a šťastně, úroveň ochrany je mnohem účinnější, než když jsme smutní.

Rakovina. Jedna skupina onkologických pacientů se učila pěstovat pozitivní myšlení. Šlo o to, aby se dokázali povznést nad různé nepříjemné okolnosti vyplývající z jejich nemoci a používat relaxační techniky. Studie ukazují, že u těchto pacientů byly jejich protilátky mnohem aktivnější než u pacientů, kteří tyto instrukce nedostali.

Dlouhověkost. V domově s pečovatelskou službou vybrali několik starších lidí a dali jim možnost, aby sami rozhodovali o některých drobných věcech (mohli vybrat jídlo k večeři, jednou týdně zvolit film atd.). Ukázalo se, že díky tomu byli šťastnější a mnohem spokojenější. Po roce a půl byla úmrtnost v této skupině o 50 procent nižší než u těch, kteří neměli žádnou možnost o něčem rozhodovat.

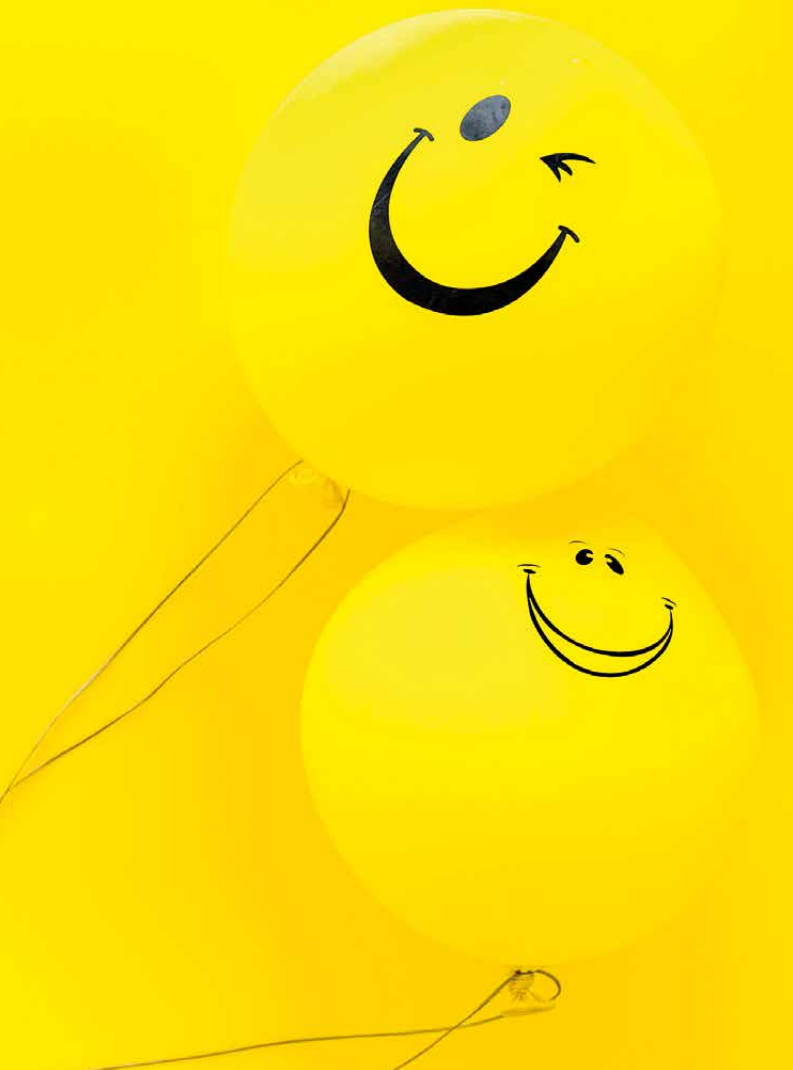
Pooperační stav. Na základě určitých osobních údajů byli pacienti, kteří podstoupili operaci srdce, rozděleni do dvou kategorií – optimisté a pesimisté. Optimisté se zotavovali mnohem rychleji, měli méně komplikací a k běžným aktivitám se vraceli dříve než pesimisté.

Celkové zdraví. Účastníci jednoho výzkumu měli za úkol napsat seznam pozitivních a negativních událostí, které je mohou potkat v dalších letech. O dva roky později byl znovu posouzen celkový zdravotní stav všech účastníků. Ti, kteří se dívali do budoucnosti optimisticky, měli méně symptomů nemocí než ti, kteří měli k životu negativní postoj.

Jedním ze způsobů, jak myslet optimisticky, je odmítnout negativní myšlenky a nahradit je pozitivními. Náš přítel Pavel, přestože si to ještě neuvědomil, často přemýšlel o problémech v práci, o nadřizené, která ho znepokojovala, o stížnostech své manželky atd. Pesimistické myšlenky se vynořují v naší mysli automaticky. Přepadnou nás, i když nemají žádnou logiku. Je důležité je rozpoznat a změnit tento typ myšlení. Optimistické myšlení si musíme osvojit mentální aktivitou. Mělo by ovlivňovat každý aspekt našeho života. Promyslete oblasti, ve kterých je třeba ho praktikovat:

Pozitivně přemýšlet o sobě. Nesrovnávejte se s televizními a filmovými hvězdami nebo s lidmi z veřejného života. Jejich příběhy poskytují nerealistický obraz lidského života. Poznejte své hranice a udělejte něco pro to, abyste se zdokonalili. Nezapomeňte zdůraznit své hodnoty a schopnosti. Zavrhněte všechny destruktivní myšlenky.

Pozitivně přemýšlet o minulosti. Minulost nemůžeme změnit. Měli bychom proto přijmout i nepříjemné události, které se staly. Neobviňujte minulost za těžké situace v přítomnosti. Je to zcela zbytečné. Nikdy se netrapte



kvůli nepříjemnostem, které se už staly. Myslete na šťastné okamžiky a úspěchy včerejška, připomínejte si je a těšte se z nich. Díky tomu bude váš postoj mnohem pozitivnější. Už před staletími to apoštol Pavel v dopisu věřícím ve Filipech vyjádřil takto: „... jde mi jen o jedno: zapomínaje na to, co je za mnou, vztahuji se k tomu, co je přede mnou.“ (Filipským 3,13; B21)

Positivně přemýšlet o budoucnosti. Budoucnost můžete formovat, protože váš dnešní postoj má vliv na váš zítřejší úspěch. Důvěra a naděje zvýší pravděpodobnost šťastnější budoucnosti. Připravte se však i na možnost, že by se mohlo stát něco špatného, abyste nebyli zaskočení.

Positivně přemýšlet o lidech a prostředí. Nasaďte si „brýle tolerance“ a pozorujte své okolí. I když ani zdaleka není vše dokonalé, určitě najdete něco pěkného a zažijete něco příjemného. Nesuďte druhé lidi. Raději je respektujte a oceňte to dobré, co dělají. Snažte se pochopit jejich problémy a pomoci jim. Takový postoj vám přinese do života uspokojení.

Někdy lidé dovolí, aby je ovládaly nelogické myšlenky, které jim přinášejí problémy a zabraňují jim prožívat štěstí a spokojenost. Uvádíme několik příkladů:

- *Stále jsme obklopeni různým nebezpečím a riziky. Proto je přirozené, že máme obavy a děláme si starosti.*
- *Chudí a nešťastní lidé nemohou udělat nic pro to, aby se jejich situace zlepšila.*

- *Abych byl šťastný a mohl si sám sebe vážit, potřebuji cítit, že mne všichni okolo přijímají a mají mne rádi.*
- *Na každý problém existuje dokonalé řešení. Pokud je toto řešení pro mě nedostupné, bude to mít ničivé následky.*

Uvedené výroky nejsou pravdivé. Pokud se s nimi ztotožňujete, mohou vám způsobit psychickou bolest a neštěstí. Měli byste se snažit rozpoznat a analyzovat negativní myšlenky. Důkladně je zvažte, abyste je mohli odmítnout a přijmout lepší alternativy.

Kontrolujte směr svých myšlenek

Vzhledem k tomu, že kvalita života našeho přítele Pavla byla dost špatná, jeho myšlenky a pocity byly čím dál negativnější. Přestože jeho fyzické a emocionální problémy byly důsledkem mnoha okolností, to, jak nepříjemné ovzduší vytvářel kolem sebe, přímo souviselo spíše s tím, jak špatný měl postoj sám k sobě. Jeho vztah k okolí nebyl v pořádku, ale jeho vztah k sobě samotnému byl ještě horší.

To, jestli mají lidé spíše sklon k pozitivním, nebo negativním myšlenkám, ve velké míře závisí na jejich **vnitřním dialogu**. Na tom, jaká slova volí ve svých myšlenkách ve chvíli, kdy vedou rozhovor sami se sebou, když o sobě přemýšlejí. Náš vnitřní dialog je nepřetržitý a automatický. Pokud se chceme zbavit špatných myšlenkových

návyků a hledat pozitivní alternativy, které nám pomohou tyto situace vyřešit, je nejdříve nutné si uvědomit, jaký dialog vedeme sami se sebou. Podívejme se na Pavlovy myšlenky a hledejme možné alternativy.

Negativní monolog: „Všechno je tak strašné.“ „Nic se mi nedaří.“ „Můj život nemá smysl.“ „Ztrácím svou rodinu.“

Alternativa: „Věci jsou špatné, ale mohly by být ještě horší.“ „Pokud se budu snažit a budu trpělivý, snad se mi časem podaří alespoň něco vyřešit.“ „Určitě není všechno dokonalé, ale v mém životě jsou také dobré věci.“ „Kdybych své rodině věnoval trochu více času, naše vztahy by se zlepšily.“

Jsou lidé, kteří věří, že radost a štěstí přicházejí náhodně, jsou ovlivněny okolnostmi nebo je třeba mít jednoduše „kliku“. Radost a štěstí jsou však v mnohem větší míře, než se zdá, důsledkem osobního rozhodnutí. Být šťastný je volba a někteří lidé dávají přednost tomu, být nešťastní. Každý si může zvolit, jestli chce být optimistou a těšit se ze šťastného života v míře, jaká je pro něj možná. Jsou to naše rozhodnutí, která nám mohou pomoci získat správné nadšení a vyhnout se zahořklosti. Můžete si například říci: „Rozhodl jsem se, že budu šťastný. Dnes budu spokojený. Nedovolím, aby mě něco otrávil. Na věci se budu dívat z té lepší stránky. I kdyby mi šéf chtěl dnešní den pokazit, nenechám se vytočit.“

Být šťastný a těšit se ze života naplněného štěstím a optimismem je cíl, kterého může člověk dosáhnout vlastní iniciativou.

Nemysleme si, že se všechno vyřeší samotnými myšlenkami. Optimismus je velmi užitečný, ale má svoje hranice, někdy může být zcela ochromen nepředvídatelnými okolnostmi – smrtí milovaného člověka, přírodním neštěstím nebo vážnou lékařskou diagnózou. V praxi je nemožné mít optimistické myšlenky, když se nacházíte ve velmi těžké nebo kritické situaci. Pozitivní myšlení může být dokonce zrádné a v některých případech může způsobit, že podceníme závažnost okolností. I přesto je však optimistické myšlení výborná volba pro zachování mentálního zdraví a dosažení vytyčených cílů.



Kapitola 2



ÚZKOST

Když na vás dolehne strach Z BUDOUCNOSTI

Říká se, že úzkost je stav, kdy na člověka dolehne strach z budoucnosti, o depresi se jedná, jestliže se příliš trápí kvůli minulosti, a o stres jde, když má strach z přítomnosti. A teď si představte, že by se někdo trápil zároveň kvůli minulosti, budoucnosti i přítomnosti! Právě takovým člověkem byla Laura.

Když jí bylo pět let, opustil ji a její matku otec. Odešel za ženou, která byla mnohem mladší než její matka. Ta pak musela těžce pracovat, aby zajistila rodinu. Měla dvě zaměstnání a Laura strávila hodně času ve školce.

Laura často slyšela, jak si maminka stěžuje na nedostatek peněz, a začala se bát budoucnosti. Měla strach, že ji stejně jako táta opustí i maminka. Bála se, že ztratí domov, přijde o svůj pokoj a možná i o život. Nebyla schopna zbavit se těchto pocitů. Stále cítila, že se stane nějaké neštěstí. Jednoduše nebyla schopna kontrolovat své negativní myšlenky. Dva těžké roky plné práce a trápení si vybraly vysokou daň na mamčině zdraví – objevila se u ní vážná nemoc, již po několika měsících podlehla. Laura se cítila nejistá, opuštěná a osamělá, bála se všeho, co přijde.

Vzala si ji k sobě teta, Laura však vyrůstala bez tepla mateřské lásky a bez otcovy ochranné ruky a její strach narůstal. Bála se všeho a zejména toho, co se stane v budoucnosti.

Jestliže se člověka skutečně zmocní strach, obavy mu ve značné míře brání žít normální život. Nejčastějšími důvody ke strachu bývají mezilidské vztahy, práce, peníze, zdraví a budoucnost obecně. Člověk však často může pociťovat celkovou a drtivou úzkost, aniž by k tomu měl nějaký konkrétní důvod.

Úzkost a deprese jsou dnes nejběžnějšími problémy mentálního zdraví. Ve velkých městech jimi trpí jeden člověk ze tří.¹ Naneštěstí právě podmínky, v jakých dnes lidé žijí a které jim způsobují mnoho trápení, jsou živnou půdou pro tyto problémy.

Jak přemáhat úzkost a předcházet jí

Symptomy úzkosti se většinou objeví v určité stresové, až kritické situaci. Uvádíme několik jednoduchých

rad, jak zabránit vzniku úzkosti, popřípadě zmírnit její symptomy:

Mluve o svých problémech. Spojte se s přáteli, se kterými si můžete promluvit o tom, co prožíváte. Lidem, kteří žijí sami, hrozí větší riziko prožívání úzkosti. Pokud je to váš případ, udržujte dobrý vztah alespoň s jedním členem rodiny, i vzdálenějším, nebo s přítelem, který by mohl naplnit vaši potřebu společnosti.

Uvolněte se. Všechny formy úzkosti provází napětí. Proto je důležité najít si vhodný způsob a naučit se relaxovat, je-li třeba.

Naučte se věci „rozdýchat“. Pomocí správného dýchání dokážete zmírňovat napětí a předcházet mu. Když si uděláte krátkou přestávku a několikrát se zhluboka nadechnete (od břicha k hrudníku), může vám to vrátit klid i v těžké stresové situaci. Díky tomu můžete předejít různým komplikacím.

Dbejte na vhodnou stravu. Výzkumy ukazují, že pokud budete dbát na to, abyste netrpěli hypoglykemií (nízká hladina cukru v krvi) a aby vaše snídaně obsahovala proteiny, udržíte si v těle biochemickou rovnováhu, která vám pomůže předcházet úzkostným myšlenkám. Jezte proto zdravou stravu a každý den začínejte dobrou snídaní.

Najděte si podpůrnou skupinu. V mnoha městech existují různé terapeutické skupiny, které sdružují lidi s podobnými problémy. V takových skupinách se můžete hodně naučit ze zkušeností ostatních. Pokud prožili něco podobného jako vy, mohou lépe pochopit vaše potíže.

Klinický výzkum dospěl k závěru, že nejúspěšnější terapie pro překonání úzkosti vycházejí z kognitivně-behaviorální psychologie.²

Podívejme se blíže na některé z nich.

Kontrolujte své myšlenky. Je dokázáno, že kontrola vlastních myšlenek je efektivní metoda, zejména pokud jde o myšlenky, které jsou jakýmsi „spouštěčem“ úzkosti. Jestliže je například důvodem úzkosti strach z nevléčitelné nemoci, uvědomte si, které myšlenky přímo souvisejí s tímto strachem (třeba přemýšlení o nemoci některého člena rodiny). Odhalte i jakékoliv jiné myšlenky, které u vás spouštějí koloběh starostí a následně vyvolávají úzkost. Jakmile objevíte první náznak takové myšlenky, odmítněte ji. A vědomě se soustřeďte na něco jiného, popřípadě začněte dělat něco, co vaši pozornost zaměří jinam.

Systematicky snižujte svou citlivost. Tento přístup je založen na tom, že si osvojíme relaxační techniky pomáhající identifikovat příčinu úzkosti a postavíme se jí tváří v tvář. Pravděpodobnost úspěchu je vysoká a postup je rychlý. Vyžaduje to však pomoc psychologa.

Uvedené metody mohou být účinné, ale zůstávají na povrchu. Problémy související s úzkostí mají často hluboké kořeny. Viděli jsme to v případě Laury, která trpěla úzkostí v důsledku toho, co prožila v dětství. V takové situaci je nezbytné postavit se samotné příčině problému, nejen jeho symptomům.

Typy úzkostné poruchy a jejich symptomy

Generalizovaná úzkostná porucha. Při tomto typu úzkosti se v průběhu šesti měsíců poměrně často objevují nejméně tři z uvedených příznaků:

- *pocit neklidu, nejistoty nebo nervozity,*
- *únava,*
- *problémy s koncentrací,*
- *podrážděnost,*
- *svalové napětí,*
- *problémy se spánkem.*

Panická porucha. Při tomto typu úzkosti se objevují nejméně čtyři z uvedených symptomů. Mohou se objevit náhle a vyvrcholit během několika málo minut:

- *bušení srdce nebo zrychlení tepu,*
- *pocení,*
- *lapání po dechu,*
- *chvění nebo třes,*
- *husí kůže nebo náhlý pocit horka,*
- *pocit dušení,*
- *pocit paniky,*
- *bolest na hrudi nebo sklíčenost,*
- *nevolnost nebo bolest břicha, závratě,*
- *sucho v ústech,*
- *strach ze ztráty sebeovládání nebo rozumu,*
- *strach ze smrti,*
- *mrauenčení.*

Hluboké příčiny úzkosti

Ze zkušenosti víme, že osobní nejistota a pocit selhání jsou hlubokými příčinami úzkosti. Jak uvidíme, Laura dělala vše, co mohla, aby se těmito pocitům vyhnula. Často se také setkáváme s tím, že člověk pocituje odpovědnost a vinu za to, co cítí. To ukazuje na to, jak důležité je odpustit – sobě i druhým.

Nejistota a pocit selhání často souvisí s nízkou sebeúctou. Člověk, který trpí pocitem viny, by měl přemýšlet o své minulosti a usilovat o odpuštění. Je to pro něj velmi důležité. V dalším pokračování Lauřina příběhu uvidíme, jak jí víra v Boha pomohla, aby poprosila o odpuštění ty, vůči kterým se nějakým způsobem zachovala nesprávně v práci, a také aby sama odpustila otci, který je opustil, když byla ještě dítě. Zkušenost smíření jí dala příležitost začít znovu.

Zlom

Malá Laura vyrostla, začala studovat střední školu a její život se radikálně změnil. Teta, která ji vychovávala, byla ateistka. Svou neteř učila, že vesmír a život vznikl před miliardami let. Laura chápala lidské bytosti jako výsledek kosmické náhody. Samotný život a svou existenci považovala za náhodný sled různých okolností. Takové myšlenky v ní ještě více podpořily pocit, že její život nemá smysl.

Jako teenagerka Laura ráda chodívala na pláž neda-leko svého domova a často tam zůstávala až do západu



slunce. Pak si lehla na záda do písku a sledovala, jak se na obloze postupně objevují hvězdy. Laura byla velmi inteligentní dívka. Věděla něco o astronomii a kosmologii. Uvědomovala si, že existence vesmíru závisí na citlivě nastavených zákonech a velmi přesných parametrech. Bez nich by se celý svět, který ji obklopoval, zhroutil. Pozorování hvězdné oblohy ji přivedlo k zvláštnímu závěru: jestliže vesmír funguje jako nějaký mechanismus, představovala si jej jako hodiny, musí být i hodinář. Pokud však hodinář neexistuje, pokud neexistuje nic nebo nikdo, kdo všechno stvořil a kdo všechno řídí, pak jaký význam má její život? Jakou naději má samotný vesmír?

Na základě filozofie naturalismu, která popírá vše nadpřirozené, byla Laura přesvědčena, že žádný budoucí život neexistuje. Věděla, že kdyby došlo k silné sluneční erupci, planeta Země by mohla zaniknout. Nebo že by se lidstvo mohlo vyhubit v nějakém celosvětovém válečném konfliktu. Vesmír by také mohl postihnout velký kolaps – smršťení do nekonečně husté hmoty. Nebo by naopak mohl nekontrolovatelně expandovat a nastala by tepelná smrt – nepřežil by žádný živý organismus.

Je tedy život jen iluze? Většina lidí se vyhýbá takovým myšlenkám zejména proto, že nechtějí, aby jejich život byl založen na jakési iluzi. Nakonec však dělají přesně to, čemu se chtěli vyhnout – svůj život zakládají na iluzích chvilkového požitku a pochybného úspěchu nebo na falešných snech představovaných filmovým průmyslem, elektronickými hrami nebo jinými formami zábavy. Některým se zdá, že je lepší ignorovat chladnou, tvrdou realitu tím, že budou vědomě žít v jakési iluzivní realitě.

Laura se rozhodla, že bude bojovat o úspěch a nezávislost. Odchod otce a smrt matky ji už nebudou ovlivňovat, nebude se na nikoho citově vázat. Stane se ve svém oboru profesionálkou a bude vydělávat peníze. A potom... Potom přijde konec. Tečka.

Laura šla podle plánu za cílem, který si vytyčila – v oblasti vzdělání i financí. Po skončení studia získala diplom, našla si dobrou práci, šplhala po kariérním žebříčku a dosáhla kýžené vysoké pozice. Svě úzkosti se však nezbavila. Kdesi hluboko v mysli volala po smysluplném životě. Aniž

si to uvědomovala, začala Laura přenášet svou úzkost, stres a frustraci na své podřízené. Byla extrémně náročná a někdy až nespravedlivá.

V jejím životě nastal obrat v době, kdy se setkala s kolegyní, která jí připadala jiná než všichni ostatní spolupracovníci. Byla to klidná, šťastná a sebevědomá žena a uměla ji vždy povzbudit. Laura byla zvědavá, odkud tato mladá žena čerpá klid a jistotu, které z ní vyzařovaly. Kolegyně se spřátelily a Laura se dozvěděla, že její spolupracovnice je křesťanka. Časem zjistila, že křesťanství stojí na seriózních logických základech a Bible je důvěryhodná kniha, jejíž historické pozadí je ověřeno množstvím archeologických objevů. Přišla na to, že přesvědčení kreacionistů, že Bůh stvořil tento svět a život, není pouhou vymyšlenou „bajkou pro staré babky“. Existují totiž logické filozofické a vědecké argumenty, které představují vážnou výzvu pro naturalistický, ateistický pohled, jaký dosud zastávala.

Když připustila existenci Boha Stvořitele, který se o stvořené bytosti i stará, byl to pro ni velmi zvláštní objev. Uvědomila si, že není produktem kosmické katastrofy a neexistuje jen díky náhodě. Ne! Je výsledkem určitého plánu a záměru. Její život má smysl. Hledala, odkud přišla, proč je zde a kam směřuje.

To další, co objevila, osvobodilo tuto mladou ženu ještě více. Četla mnoho knih a zjistila, že i takové známé osobnosti, jako byl Sigmund Freud a C. S. Lewis, měly těžké dětství a problémy s rodiči. Špatné vztahy v rodině



narušily jejich pohled na Boha. Výsledkem bylo, že se oba stali ateisty. C. S. Lewis později prožil obrácení. V jeho nitru se udála skutečná revoluce – nastala změna v jeho myšlenkách i pocitech. Překonal svou těžkou minulost a svému otci odpustil. Podle toho, co víme, Sigmund Freud něco podobného nikdy neprožil a zůstal ateistou. Jakési tušení Boha však i jej vždy znepokojovalo.

Laura viděla, jak se na životě těchto dvou osobností, ale i dalších lidí, projevuje skutečnost, že připisují Bohu vlastnosti a chyby, které viděli u svých otců. Také ona se domnívala, že ji Bůh opustil, stejně jako ji opustil její otec. Toto vnímání však neodpovídalo skutečnosti. Ten, kdo ji opustil, byl otec z masa a krve. Až později si uvědomila, že nebeský Otec jí byl vždy blízko.

To samé platí i pro vás. Ať už jste v dětství vytrpěli cokoli – ať vás někdo blízký zneužíval nebo vás někdo týral fyzicky i psychicky, nebyl to Bůh! On je i pro vás laskavým a milujícím Otcem a přítelem a chce vám pomoci překonat vaše traumata z dětství.

Laura nakonec uvěřila, že Bůh existuje, miluje ji a stojí po jejím boku. Toto vědomí jí pomohlo zbavit se trápení, břemene úzkosti.

Musela se ještě naučit mnoho jiných důležitých věcí, které jí ukazovaly správný směr a pomohly jí vykročit na cestu obnovy. V její mysli začaly sílit dvě myšlenky – potřebuje odpustit otci a musí se začít jinak chovat k lidem.

Osobní víra u Boha jako terapie

Strach a obavy z budoucnosti se někdy projeví chorobnou úzkostí. Laura se naučila, že budoucnost zná jen Bůh, a začala mu důvěřovat. Terapie prostřednictvím osobní víry v Boha má tři aspekty:

Individuální rozměr. Člověk má formovat svůj vnitřní život. Musí si najít čas a uvažovat o tom, že život přece nelze shrnout do slov „narodit se, žít a zemřít“. Toto vědomí otevírá cestu perspektivě, která přesahuje to, co je tady a teď. Člověk potřebuje pochopit, že jeho život je součástí velkolepého Božího plánu, má svůj počátek, smysl i cíl.

Společenský rozměr. Člověk potřebuje být součástí společenství lidí, kteří ho dokážou pochopit, motivovat a povzbuzovat. Takovým způsobem zcela spontánně probíhá důležitá část terapie. Je třeba také uvést, že účinně pomáhají i různé odborné metody a postupy, profesionální terapeutické skupiny apod.

Boží rozměr. Boží aspekt zahrnuje budování osobního vztahu mezi člověkem a Bohem prostřednictvím modlitby. Je to důvěrný rozhovor s Bohem jako přítelem a poradcem. Můžeme mu říct o svých obavách, strachu, úzkostech, pochybnostech a problémech, ale také vyjádřit vděčnost za všechno dobré v našem životě. Upřímná modlitba pomohla mnohým růst ve víře a tím vybudovat ochrannou bariéru před úzkostí a nejistotou. Věřit ve skutečnosti znamená hledět do budoucnosti s důvěrou.

Jistota do budoucna

Když byla Laura teenagerka, nejvíce ji trápila nejistota a strach z budoucnosti. Přečetla mnoho vědeckých knih. Určitě byly z mnoha důvodů užitečné, ale neposkytovaly žádnou naději do budoucnosti. Tak či onak, vesmír jednoho dne zanikne. Pro člověka ztrápeného úzkostí to nebylo skutečným zdrojem útěchy.

Laura přemýšlela o tom, co nyní objevila – že Bůh existuje a miluje ji bez ohledu na to, kým v minulosti byla a co prožila. Tento Bůh se zvláštním způsobem zjevil v Bibli. Existuje množství dobrých důvodů věřit, že tato jedinečná kniha je důvěryhodná a spolehlivá.

Při studiu a během rozhovorů se svou kolegyní Laura zjistila, že Bible obsahuje množství povzbudivých výroků, které jí oslovily. Když se dočetla o vzkříšení, přestala se bát smrti. Ježíšův příslib, že se opět vrátí, jí dal jistotu, že dějiny má v rukou Bůh, ne nezodpovědní lidé.



To ji zbavilo obav z různých katastrofických konců světa, které ji dosud děsily.

Lauře by v boji s úzkostí byla pravděpodobně prospěšná i odborná pomoc, ale to, že poznala Boha a získala naději, pro ni představovalo rozhodující zlom, kdy se do jejího života začal vracet klid. Přestala se bát budoucnosti, protože už věděla, že Bůh existuje a čeká ji s otevřenou náručí. Je i jejím dobrým Otcem, který své děti nikdy neopustí.

Některá biblická zaslíbení u případě, že na vás dolehne úzkost

*„Sám Hospodin půjde před tebou, bude s tebou, nenechá tě klesnout a neopustí tě; **neboj se a neděs.**“*

(Deuteronomium 31,8)

*„Nepřikázal jsem ti snad: Buď rozhodný a udatný, **neměj strach a neděs se**, neboť Hospodin, tvůj Bůh, bude s tebou všude, kam půjdeš?“ (Jozue 1,9)*

*„Když u mém nitru roste neklid, naplní mě **útěcha** tvá potěšením.“ (Žalm 94,19)*

*„**Neboj se**, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.“ (Izajáš 41,10)*

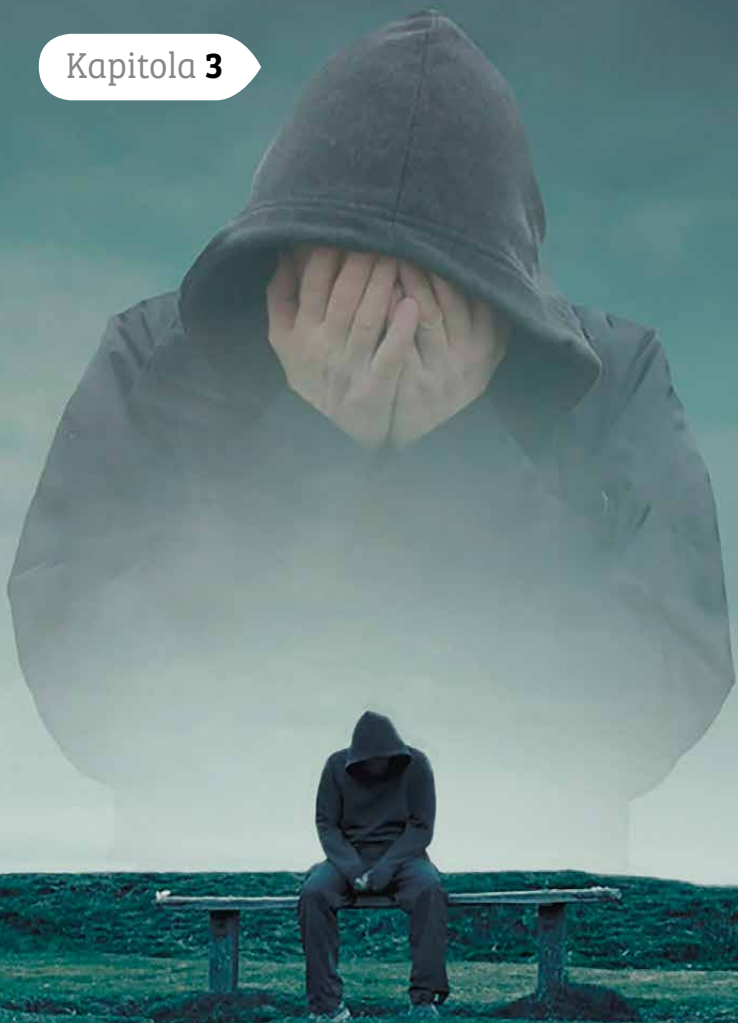
„Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu.“
(Filipským 4,6)

„Proto vám pravím: *Nemějte starost* o svůj život, co budete jíst, ani o tělo, co budete mít na sebe. Což není život víc než pokrm a tělo víc než oděv? Pohleďte na nebeské ptactvo: neseje, nežne, nesklízí do stodol, a přece je váš nebeský Otec živí. Což vy nejste o mnoho cennější?“ (Matouš 6,25.26)

Poznámky

1. A. J. Baxter a kol., „Global Prevalence of Anxiety Disorders: A Systematic Review and Meta-regression“, *Psychological Medicine* 43, č. 5 (květen 2013): str. 897–910, doi:10.1017/S003329171200147X.
2. F. Hohagen a kol., „Combination of Behavior Therapy With Fluvoxamine in Comparison With Behavior Therapy and Placebo: Results of a Multi-centre Study“, *The British Journal of Psychiatry* 173, Sppl. 35 (srpen 1998): str. 71–78; K. O’Connor a kol., „Cognitive-Behaviour Therapy and Medication in the Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A Controlled Study“, *The Canadian Journal of Psychiatry* 44, č. 1 (1999): str. 64–71; K. Salaberria and E. Echeburúa, „Long-term Outcome of Cognitive of Generalized Social Phobia“, *Behavior Modification* 22, č. 3 (červenec 1998): str. 262–284, doi:10.1177/01454455980223003; A. Stravynski and D. Greenberg, „The Treatment of Social Phobia: A Critical Assessment“, *Acta Psychiatrica Scandinavica* 98, č. 3 (září 1998): str. 171–181.

Kapitola 3



DEPRESE

Když vás příliš trápí MINULOST

Scény z idylického světa představené scénáristou a filmovým režisérem Jamesem Cameronem ve filmu Avatar (2009) nadchly davy lidí. Nikdo netušil, že po tomto filmu budou mnozí trpět „post-avatarovou depresí“. Na webových stránkách fanoušci vyjadřovali svou lítost nad tím, že nežijí na Pandoře – planetě, kterou považovali za mnohem lepší, než je naše Země.

Některé komentáře vyvolaly velký zájem. Mladý muž jménem Mike napsal: „Od té doby, kdy jsem viděl Avatar, trpím depresemi. Při sledování krásného světa Pandory a domorodého národa Na'vi se mě zmocnila touha být jedním z nich. Prostě nedokážu přestat myslet na to, co jsem viděl v tomto filmu. Nejednou mě dojal až k slzám a celý jsem se třásl. Přemýšlím dokonce o sebevraždě.“

Myslím, že kdybych to udělal, podruhé bych se narodil do světa podobného Pandoře a všechno by bylo takové jako ve filmu Avatar.“

To je živý příklad toho, jak velký vliv mají média. Lidé se snaží uniknout z reality. Chtějí uprchnout do vysněného světa bez ohledu na to, zda je reálný, nebo jen virtuální. A netýká se to jen fanoušků filmu Avatar. Jsou lidé, v jejichž životě neuplyne ani týden (nebo dokonce ani jeden den), aniž by se „neponořili“ do virtuální reality nějakého filmu. Další netrpělivě čekají na nejbližší vysílání svého oblíbeného televizního seriálu nebo telenovely. Jiní klidně odloží nedodělanou práci, jen aby nezmeškali zápas svého oblíbeného sportovního týmu. Zřejmě nemusím zmiňovat ty, kteří tráví nekonečné hodiny surfováním po internetu nebo hraním různých počítačových her. Snaží se vyplnit prázdnotu své duše potravou, která nemá žádnou „výživnou hodnotu“, protože byla vyrobena v dílnách těch, jimž jde jen o peníze. Takovým chováním se projevuje rovněž deprese – lidé cítí prázdnotu, něco jim chybí, ale netuší co.

Další věc, která může vést k depresi, ba dokonce vyvolat sebevražedné myšlenky, je náhodný, povrchní sex. Kalifornská univerzita provedla studii, které se zúčastnilo 3 900 studentů. Tato studie ukázala, že lidé, kteří praktikovali sex mimo manželství, trpěli depresí a úzkostí více než ti, kteří ho nepraktikovali. Odborníci se domnívají, že toto psychické napětí je důsledkem opakovaného zklamání a lítosti.

Deprese může mít různé příčiny. V některých případech je sotva dokážeme identifikovat. Náš svět není dokonalý. Čím více se vzdálíme od ideálu toho, který tento svět vytvořil, tím větší cenu zaplatíme.

Jen ti, kteří již depresi měli nebo se v takovém stavu právě nacházejí, dokážou plně pochopit, co znamená spát více než dvanáct hodin, a přesto nemít vůbec chuť vstát, nebo se rozplakat bez nějakého rozumného důvodu. Vědí, jaké je nedokázat se najednou těšit z něčeho, co měli velmi rádi, nebo se cítit neschopní, hloupí a nešikovní. Rozumí těm, kteří mají pochmurné myšlenky a ztratili chuť žít, pěstují v sobě pocit viny a selhání v naprosto nepodstatných věcech nebo žijí uzavřeni sami v sobě uprostřed černých stínů, které se jim vznášejí nad hlavou. Ve skutečnosti to není život, jen jakési přežívání. Po určitém čase to pak může dospět do stavu, kdy člověk začne mít sebevražedné myšlenky.

Deprese je moderní porucha mentálního zdraví. Je to nejčastější nemoc, o níž se mluví při konzultacích v psychiatrických a psychologických ambulancích a jejíž výskyt má stoupající tendenci. Předpokládá se, že v roce 2020 bude po kardiovaskulárních onemocněních druhou nejčastější příčinou nemocí a pracovní neschopnosti.

Deprese může postihnout každého: děti, teenagery, mladé lidi, lidi ve středním i starším věku; muže i ženy; lidi z různých společenských tříd – bohaté i chudé. Světová zdravotnická organizace (WHO) předpokládá, že na světě trpí depresí přes 100 milionů lidí.

Pokud je člověk velmi rozčarovaný, nadmíru ustaraný nebo vystresovaný, nemusí to nutně znamenat, že má depresi. Nápadné emocionální změny však mohou signalizovat její počáteční stadium. Proto je nutné sledovat, zda tyto pocity nepřetrvávají příliš dlouho.

Symptomy deprese mohou být různé. Diagnóza se potvrdí až tehdy, když se několik symptomů projeví obvyklým způsobem během dvou týdnů, přičemž alespoň jedním ze symptomů je smutek a ztráta zájmu a potěšení z běžných aktivit. I kdyby se však objevil jen jeden symptom, mělo by nás to upozornit na to, že je třeba udělat určitá opatření dříve, než se celá věc zkomplikuje.

Jak předcházet depresi

Vytvořte si dostatečně silnou sociální podporu. Deprese se obvykle nevyskytuje u lidí, kteří mají pevné vztahy – v manželství, rodině, práci nebo s přáteli. Proto je důležité patřit do šťastné rodiny, být obklopen dobrými přáteli a mít dobré vztahy v pracovním kolektivu, kde vládne příjemná atmosféra. Nejlepší je, když máte dobrou rodinu, práci i přátele, protože tyto vztahy jsou významnou ochranou před depresí. Ale jak toho dosáhnout? O tom je vlastně tato kniha.

Žijte aktivním životem. Je zajímavé, jak rychle se začne zlepšovat psychický stav, když se budete věnovat nějaké činnosti. Chcete-li předejít depresi, začněte něco dělat. Najděte si něco, čemu se budete věnovat, zkuste navštívit kamaráda nebo si promluvit se sousedem. Pocit,

že je to těžké, je nejhorší na začátku. Po chvíli zjistíte, že to není tak náročné. Věnujte se aktivitám, které vám působí radost a uspokojení, jsou tvůrčí a ušlechtilé. Například si můžete dát do pořádku byt, něco zorganizovat nebo zatelefonovat někomu, koho považujete za výjimečného. Pokud jste fyzicky fit, jděte si zasportovat nebo zacvičit. Tělesná únava je v tomto případě zdrojem zdraví a dobré nálady.

Myslete pozitivně. Jako lidé se soustředíme buď na negativní, nebo pozitivní stránku věcí. Na tom závisí, zda máme větší, nebo menší sklon podlehnout depresi. Pozitivní myšlení je zvyk, ve kterém bychom se měli zdokonalovat, pokud se chceme vyhnout negativnímu postoji k životu.

Vzpomínejte opatrně. Minulost v nás může vyvolat buď depresi, nebo emocionální pohodu. Proto nemyslete na minulé neúspěchy a nezdary. Těšte se z příjemných okamžiků a radostných událostí. Pokud jste v minulosti prožili nějaké trauma (zneužití, duševní otřes atd.), vyhledejte psychologa nebo psychiatra, který vám pomůže najít způsob, jak se s tím vyrovnat.

„Duchové“ z minulosti

Mohli bychom říci, že deprese je stav, kdy se člověk příliš trápí kvůli minulosti. Přesně takový problém měl Karel. Lidé ho dříve považovali za silného a energického muže. Přátelé mu dokonce dali přezdívku Karel Veliký. Roky nevázaného způsobu života, kdy holdoval alkoholu, zábavám

a příležitostným milostným pletkám, si však vybraly svou daň. V jeho sedmdesáti letech už z něj zbyl jen stín někdejšího Karla Velikého. V domově s pečovatelskou službou trávil většinu svého pomalu se vlekoucího času na vozíčku, ponořen do myšlenek. Jeho dříve mužné tělo bylo shrbené pod zjevným břemenem – břemenem vzpomínek.

Karlovi diagnostikovali konečné stadium rakoviny. V posledních letech trpěl hlubokou depresí. Málo mluvil a nepřijímal návštěvy – ani příbuzných. Zdálo se, že ztratil veškerý životní elán a že ho všichni opustili.

Je pravda, že litry piva ani náruče žen nedokázaly v Karlovi přehlušit tichý hlas vlastního svědomí. Nikdy si však nechtěl připustit, že kdysi prožíval něco, co se podobalo skutečnému štěstí. Ale to už bylo dávno. Čím více se snažil to popřít, tím více se ve svých myšlenkách vracel k jedné ženě, své první lásce a exmanželce, které si v době společného života vůbec nevážil. Jak moc se tehdy mýlil! Jak mohl uvěřit lži a myslet si, že je to pravda? Nyní už by od něj neslyšela stížnosti a řeči o tom, že si chce užívat bezstarostného života, že nechce nést „břemeno“ rodiny, starat se o děti a milovat pouze jednu ženu.

Karel naneštěstí nevěděl, že mu Bůh může odpustit všechny hříchy a darovat mu ztracený vnitřní klid. Netušil, že i kdyby ho Bůh hned teď neuzdravil, může mu dát víru ve vzkříšení. Proto byl Karel rozhodnut, že když bude mít sílu a naskytne se mu příležitost, vezme si život, aby urychlil svůj neodvratný konec.

Sebevražda

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) přes 800 000 lidí ročně spáchá sebevraždu. Každé tři vteřiny se někdo pokusí vzít si život. Každých čtyřicet sekund končí život jednoho z nich. Odhaduje se, že ve Spojených státech amerických si každý den vezme život 121 lidí. Nejčastější příčinou je neléčená deprese.

Ve snaze prozkoumat tuto otázku v celosvětovém měřítku publikovala Světová zdravotnická organizace seznam mýtů a faktů o sebevraždě.¹ Připomíná například mýtus, že lidé, kteří mluví o sebevraždě, nemají v úmyslu vzít si život. Skutečnost je taková, že ti, kteří mluví o sebevraždě, pravděpodobně hledají pomoc, protože trpí úzkostí, depresí a nedostatkem naděje do budoucna.

Dalším mýtem je tvrzení, že většina sebevražd je spáchána bez jakékoliv výstrahy. Pravda je taková, že většina lidí se sklonem k sebevraždě vysílá určité varovné signály. Důležité je tyto signály znát a být schopen je identifikovat v chování lidí, se kterými se setkáváme.

Další klasickou chybou je myslet si, že život si berou jen lidé s psychickými problémy. Ve skutečnosti mnozí z těch, kteří mají mentální problémy, nemají sklon k sebevraždě. Na druhé straně ne všichni, kteří si vezmou život, trpí nějakou duševní poruchou.

Z tohoto výzkumu vyplývá, že mluvit otevřeně o sebevraždě rozhodně neznamena jí podporovat. Právě naopak. Pokud si o tomto tématu povídáme s člověkem, který o sebevraždě uvažuje, může mu to pomoci analyzovat jiné

možnosti a získat čas zvážit své rozhodnutí ukončit život. Ti, kteří o tom uvažují, téměř vždy vnímají realitu zkresleně. Pokud chceme předejít sebevraždě, je velmi důležité napravit takový pokřivený obraz reality.

Další dva mýty tvrdí, že lidé, kteří vyhrožují sebevraždou, tím na sebe chtějí jen upoutat pozornost a že ten, u koho pozorujeme známky zlepšení psychického stavu, nebo kdo již pokus o sebevraždu přežil, je mimo nebezpečí. Právě naopak, člověk ve dnech po pokusu o sebevraždu vyžaduje velkou pozornost, protože je velmi křehký a zranitelný.

Konečně, jsou i tací, kteří si myslí, že by se média neměla tímto problémem zabývat. Myslí si, že pozornost sebevraždy podporuje. Světová zdravotnická organizace ale naopak doporučuje, aby se média tímto problémem zabývala a vhodným způsobem o něm mluvila. Každý by měl být informován o tom, kde může najít pomoc. Navíc je velmi důležité kriticky analyzovat obsah programů vysílaných v médiích. Naneštěstí můžeme najít písňe, televizní programy, filmy, ba i elektronické hry, které nepřímo k sebevraždě motivují. Zvláště nezletilým a teenagerům bychom měli věnovat pozornost a poskytnout jim dostatek informací o nebezpečích i způsobu, jak sebevraždě předejít.

Podle Světové zdravotnické organizace je v 90 % případů možné sebevraždě předejít. Existují organizace, které jsou 24 hodin denně připraveny poskytnout pomoc. Kontakty na některé z nich naleznete na další straně:

Krizové centrum RIAPS

Chelčického 39, 130 00 Praha 3,
tel.: 222 586 768, riaps@csspraha.cz
<https://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps-krizova-intervence-a-psychologicka-podpora>

Centrum krizové intervence

Ústavní 91, Praha 8, **tel.: 284 016 110**
<https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc>

Krizový tým Fokus Praha

Libušina 5, 120 00 Praha 2
kontakt **tel.: 777 800 983**, krize@fokus-praha.cz
<http://www.fokus-praha.cz/pomoc-u-krizi>

Telefonické linky důvěry – nonstop:

Pražská linka důvěry
tel.: 222 580 697

Linka důvěry Centra krizové intervence
tel.: 284 016 666

Linka důvěry Dětského krizového centra
tel.: 241 484 149

Celostátní linka pro děti a mládež
v krizových životních situacích
tel.: 116 111



Co dělat, když na vás dolehne deprese

Léčba deprese probíhá ve dvou formách – pomocí léků a psychoterapie. Počáteční farmakologickou léčbu předepisuje ve většině případů lékař, současně se rozvíjí psychologická pomoc, jejímž cílem je zmírnit depresi a zabránit tomu, aby se vrátila.

Léky ovlivňující psychiku. V některých případech mohou antidepresiva přinést úlevu od psychické bolesti a minimalizovat sklon k sebevraždě, který často deprese doprovází. Antidepresiva upravují rovnováhu různých chemických látek v mozku, především neurotransmiterů. V mnoha případech zmírňují symptomy a zesilují účinek psychoterapie. Někdy je nutné, aby pacient vyzkoušel více druhů léků, dokud nenajde ten, který mu bude vyhovovat. Aby se dosáhlo viditelných výsledků, je někdy nutné čekat i několik týdnů. To je důvod, proč někteří pacienti přestanou brát léky bez souhlasu lékaře, a tím se zhorší jejich stav. Pokud se antidepresiva užívají nesprávně, mohou být neúčinná, nebo dokonce nebezpečná. Léky působící na psychiku mívají také různé vedlejší účinky.

Denní režim. Mezi nejčastější strategie používané psychology patří naplánování různých aktivit. Jde o časový plán, podle něhož se pacient řídí několik týdnů. Připraví ho psycholog ve spolupráci s pacientovou rodinou. Aby měl tento plán skutečný přínos, musí pokrývat dostatečně časové období, během něhož pacient získává nové vzorce chování. Tím se předchází zhoršení zdravotního stavu.

Pokud chceme připravit dobrý plán, měli bychom vzít v úvahu následující principy:

- *Vyberte nejpříjemnější aktivity a vyhněte se – hlavně ze začátku – těm, které jsou považovány za obtížné.*
- *Hledejte aktivity, které mají sociální prvek. Je lepší mít schůzku s přáteli než sám sledovat film.*
- *Pokud je to možné, nepřerušujte normální práci. Pokračujte v zaměstnání nebo studiu, případně jen snižte počet hodin a intenzitu práce.*
- *Ve většině případů se doporučuje manuální práce – práce na zahradě, šití, práce se dřevem atd.*



- *Pokud to pacientův zdravotní stav dovoluje, zahrňte do plánu fyzické cvičení. Chemickou a hormonální rovnováhu navozenou léčivou lze také doplnit sportovní a fyzickou aktivitou.*
- *Časový plán různých činností by měl být pokud možno co nejdetailnější (aktivita od 8:00 do 8:30; pak od 8:30 do 9:00 atd.).*

Způsob myšlení. Při léčbě deprese se člověk musí vědomě zaměřit na své myšlenkové vzorce. Ti, kteří trpí depresí, mají sklon

- *mít nerealistické cíle, plány a očekávání. Například muž podlehl depresi, protože si myslel, že se mu nedaří u podnikání, i když jeho firma prosperovala;*
- *poukazovat na osobní selhání a minimalizovat dosažené úspěchy. Jedna mladá žena vyhrála literární soutěž. Když jí její přátelé gratulovali, stále tvrdila, že soutěže se zúčastnilo velmi málo lidí nebo že jí udělili cenu jen ze soucitu;*
- *porovnávat se s ostatními a cítit se horší a méněcenný. Jistá žena byla na srazu se spolužáky ze střední školy. Domů se vrátila deprimovaná, protože si myslela, že ve srovnání s tím, co dokázali její bývalí spolužáci, jsou její dosažené výsledky mnohem horší.*

Úspěšná léčba by měla zahrnovat změnu myšlení. Deprese totiž zesiluje negativní myšlenky člověka týkající se jeho života a budoucnosti. Pacient by se měl vyhnout jakékoli sebelítosti a pocitu méněcennosti. Místo toho by měl myslet na to, že úspěch člověka z velké části závisí na tom, co si naplánuje a co bude dělat. Své osobní vlastnosti a schopnosti by měl pacient považovat za velmi hodnotné.

Neměl by se soustřeďovat na nedostatky a rizika, ale raději se zaměřit na příjemné vzpomínky a vše hezké v životě. Určitě je mnoho dobrých věcí, o kterých je možné přemýšlet. Pokud přesto negativní myšlenky přetrvávají, měl by jim vzdorovat, ne cítit sebelítost.

Podpora rodiny. Profesionální léčba je zjevně účinnější, pokud pacient cítí podporu rodiny. Pokud manžel, partner, dítě nebo člen rodiny trpí depresí, je nesmírně důležité brát tento problém vážně. Potřebné je přitom dbát na tyto rady:

- *Poslouchejte pacienta pozorně a se zájmem, protože už to samo má terapeutický účinek.*
- *Nikdy ho nekritizujte a nehaňte. Chovejte se k němu klidně a přirozeně.*
- *Pomozte mu, aby byl stále něčím zaměstnán – naplánujte vycházky, zábavu, nějaké malé úkoly apod.*

- *Pouzbuďte ho a dejte mu naději, že depresivní stav určitě důstojně zuládne.*
- *Podpořte lékařskou léčbu tím, že pacientovi vysvětlíte, jak důležité je brát léky. Vyhněte se vyjadřování pochybností typu: „Co je to za léky? Proč bys měl jít k psychiatrovi? Vždyť nejsi blázen!“ Pokud máte o léčbě nějaké pochybnosti, promluve si s lékařem, ne s pacientem.*
- *Buďte připraveni na problémy. Stav pacienta se někdy může zhoršit. Pacient pak začne mluvit o tom, že život nestojí za to a že chce zemřít.*
- *Dohlédněte na pacienta, aby přiměřeně jedl a nepil alkohol.*

Dělejte něco pro druhé. Služba jiným pomáhá člověku prožívajícímu depresi pochopit, že i on může někomu pomoci a být užitečný. To na něj bude mít blahodárny vliv. Může například pomoci přátelům pohlídat dítě nebo pomoci seniorovi s nákupem, může někoho navštívit v nemocnici nebo pomáhat podle svých možností jako dobrovolník. Díky tomu zapomene na své vlastní trápení a uvědomí si, že jsou lidé, kteří jsou na tom mnohem hůře než on. Pomáhat druhým je způsob, jak člověk může pomoci i sám sobě.

Do budoucna hleďte s nadějí. Pokud cítíte příznaky deprese, potřebujete pochopit, že v budoucnu nejste

vydání na milost a nemilost okolnostem. Vy jste důležitou součástí zítřka. Zbavte se všech pocitů zoufalství a neschopnosti.

Selhání unívejte reálně. Buďte si vědomi svých silných a slabých stránek. Analyzujte situace vyváženým způsobem. Pokud se vám například nepodařilo získat konkrétní práci, nemyslete si o sobě, že jste neschopní a zbyteční. Raději se zamyslete nad tím, že získat zrovna toto zaměstnání bylo velmi obtížné a že bylo velké množství uchazečů. Příště se můžete na pozici, o kterou se ucházíte, snažit lépe připravit.

Formujte svou budoucnost. Mnohé z toho, co vás v životě potká, můžete formovat tím, jak se rozhodnete. Například pokud máte špatné vztahy s některými členy vaší rodiny, nemyslete si, že neexistuje žádné řešení. Určitě můžete udělat něco pro to, aby se vaše komunikace zlepšila. Existují reálné možnosti, jak dosáhnout toho, aby vaše budoucnost byla lepší.

Víra jako terapie. Vědomí, že je zde osobní Bůh, jenž je ochoten pomáhat těm, kteří ho hledají, chránit je a věnovat jim svou přízeň, je zdrojem vnitřního klidu. Je to stejný pocit, jako když jde malý chlapec po cestě plné kamenů vedle svého táty a drží se ho za ruku. Nemá strach z pádu, protože díky otcově silné ruce cítí jistotu. Podobně člověk, který důvěřuje Bohu, ví, že na cestě životem existují různá rizika. Ale víra ve Stvořitele mu umožňuje hledět do budoucnosti s klidem v mysli, protože má jistotu, že nebeský Otec bude s ním a bude ho chránit.

Užitečnou pomocí je i osobní modlitba. Nemáme na mysli odříkávání nějakých naučených frází. Skutečná modlitba je jako rozhovor s přítelem, se kterým se dělíme o své starosti. I čtení biblických příběhů a zaslíbení přináší vnitřní klid. Vyberte si několik krátkých textů a naučte se je zpaměti. Když přijde krize, můžete si je připomenout a zopakovat. Konečně, vyhledávejte společnost lidí, kteří smýšlejí podobně jako vy. Takové vztahy poslouží jako most, díky kterému se prohloubí i vaše důvěra v Boha.

V průzkumu konaném v San Francisku poté, co v roce 1989 zemětřesení zničilo město, se ukázalo, že u lidí, kteří využili systém sociální podpory v boji proti psychologickým důsledkům zemětřesení, se projevil jen nízký stupeň deprese a úzkosti. U těch, kteří se uzavřeli před světem a pomoc nepřijali, se projevila vysoká míra deprese. Zjistilo se to nejen ve dnech bezprostředně po zemětřesení, ale i sedm týdnů po této katastrofě.

Pokud jste zvyklí izolovat se a příliš se zabývat svou úzkostí, změňte svůj postoj, jinak můžete být depresí ohroženi. Doporučuje se mít přítele nebo důvěrníka, kterému se můžete svými problémy a obavami svěřit.

Antidepressiva – limity a problémy

Antidepressiva sama o sobě nemohou depresi vyléčit, zmírňují však alespoň dočasně její velmi nepříjemné symptomy a přinášejí úlevu. Mohou také výrazně podpořit léčbu, pokud se odstraní podněty, které u pacienta vyvolávají stres, a pokud u něj díky



psychoterapeutické pomoci dojde ke změně postojů a chování.

Pacient, který začne užívat antidepresiva, pocítí zlepšení až za dva nebo tři týdny po zahájení léčby. Mohou se u něj také objevit následující nežádoucí účinky: problémy se sexuální výkonností, kardiovaskulární změny, ospalost (nebo nespavost), rozmazané vidění, nervozita, zácpa, přibývání na váze (nebo hubnutí) a sucho v ústech.

Lékařka Marcia Angellová, bývalá šéfredaktorka časopisu *New England Journal of Medicine*, připomíná, že některé studie účinků antidepresiv dospěly k závěru, že většina těchto předepisovaných léků má jen o něco větší efekt než placebo.²

Vzhledem k těmto zjištěním se jeví, že nejlepším lékem na překonání deprese a většiny chronických chorob je změna životního stylu.

Neobuiňujte minulost

Zkušenosti z minulosti mají výrazný vliv na naše myšlení, ale nemusí negativně působit na naše mentální zdraví. Je nezbytné přijmout minulost, kterou nemůžeme změnit, a zaujmout aktivní postoj k přítomnosti a budoucnosti, tedy snažit se udělat něco pro to, aby byly lepší. Nikdy si neříkejte: „Moje minulost určila, kdo jsem.“ „Jsem takový, protože jsem měl těžké dětství.“ „Mám tento problém, protože moji rodiče nevěděli, jak mě mají vychovávat.“ Takové postoje nepodporují proces léčby a blokují to, co by mohlo být zdrojem pomoci a podpory.

Deprese obvykle vyžaduje lékařskou a psychologickou pomoc. Významným přínosem v její léčbě i prevenci jsou však i různé svépomocné metody. Uvádíme několik tipů:

- **Mějte přítele a důvěrníka.** Najděte si někoho, kdo si vás váží a rozumí vám, s kým si můžete upřímně a otevřeně promluvit. Přemítat o vlastních problémech je pro člověka v depresi to nejhorší.
- **Stále něco dělejte.** Jděte na čerstvý vzduch a věnujte se nějakému sportu. Nebo – pokud vám to víc vyhovuje – zůstaňte doma a věnujte se nějaké manuální činnosti. Aktivita vás zaměstná a nedovolí vaši mysl zabývat se myšlenkami, které posilují depresi.
- **Zcela vylučte alkohol.** Někdo má zvyk utápět smutek v alkoholu. Nenechte se klamat. Alkohol může na několik hodin zmírnit symptomy, ale vážně ohrožuje fyzické a mentální zdraví. Je důležité pamatovat na to, že alkohol vyvolává reakci typu „sněhové koule“. Oslabuje činnost mozkových buněk odpovídajících za sebeovládání a podporujících pozitivní postoj k životu. Euforie vyvolaná alkoholem se rychle vytratí. Následně se objeví pocit neschopnosti, nedostatečnosti, viny, neužitečnosti a nesmyslnosti.
- **Zdravě se stravujte.** Jezte hodně zeleniny, čerstvého ovoce, cereálií a luštěnin. Pokud ještě nemáte vypěstované zdravé stravovací návyky, bude to zpočátku těžké. Postupně si však na ně zvyknete.

- **Snazte se zabránit nespavosti.** Věnujte se fyzické aktivitě. K večeři si dejte jen lehké jídlo. Vyhněte se myšlenkám, které vyvolávají starosti a obavy. Pokud se stane, že nebudete moci usnout, nebuďte hned netrpěliví. Udělejte si v posteli pohodlí, čtěte nějakou knihu nebo poslouvejte rádio, dokud se vám nezačne chtít spát.
- **Myslete na dobré a pozitivní věci.** Soustřeďte se na to, co vám přináší uspokojení. Buďte si jisti, že všechny problémy se vyřeší. Koneckonců je mnoho věcí, za které můžeme být vděční. Měli bychom si je připomínat mnohem častěji.
- **Osvojte si postoj naděje.** Naděje je pro člověka nezbytná. Bez ní se nás zmocňuje strach, úzkost a pochybnosti. Lidé, kteří hledí do budoucnosti s nadějí a mají osobní vztah s milujícím Bohem, jsou více chráněni proti depresi.

Karel, o kterém jsme mluvili na začátku této kapitoly, měl jeden problém – nechtěl mluvit o svých pocitech a obavách. Jistota blízké smrti zhoršovala jeho depresivní stav. Silný vliv minulosti, která byla temná, a neznámá budoucnost před ním ho naplňovaly strachem a nejistotou.

Tuáří u tuář smrti

Podobně jako fanoušci filmu Avatar zjistil i Karel, že Pandora neexistuje. Promarnil všechny příležitosti žít

šťastným životem. Manželku opustil před mnoha lety. Dcera se s ním za žádných okolností nechtěla setkat. Uvědomoval si, že smrt se nezvratně blíží. Protože nevěřil v Boha, nedokázal doufat, že by mu jeho minulost mohla být odpuštěna. Neměl žádnou naději do budoucnosti a vědomí smrti ho děsilo.

Kdyby byl Karel věděl, co říká Bible o smrti a vzkříšení, mohl získat klid a naději. Takto však na něj představa smrti působila jako velká černá díra, kterou se brzy propadne do nenávratna.

Příběh evangelií říká, že Ježíš Kristus během svého života nazval smrt spánkem. Když jeho přítel Lazar zemřel, řekl, že ho jde probudit. Tím, že vzkřísil více lidí a nakonec i sám vstal z mrtvých, postavil základ křesťanské víry ve vzkříšení. Tato naděje je účinnou pomocí v zápase s depresemi a pomáhá se vyrovnat i se strachem ze smrti. Možná právě díky tomu lidé, kteří žijí aktivním náboženským životem a svou víru prožívají jako osobní vztah s Bohem, obvykle snadněji zvládají těžké situace každodenního života.

Poznámky

1. Alexandra Fleischmannová a kol., eds., Preventing Suicide: A Global Imperative (Geneva: World Health Organization, 2014).
2. „Antidepressivos Trazem Mais Prejuízos do que Benefícios“, O Globo, globo.com/sociedade/saude/antidepressivostrazem-mais-pre-juizos-do-que-beneficios-2896469, aktualizováno 3. listopadu 2011.

Kapitola 4



STRES

strach Z PŘÍTOMNOSTI

Vzpomínáte si na Pavla z první kapitoly této knihy? Tento muž se vracel domů z práce rozčilený kvůli své nadřizené. Nikdy neměl čas na svou manželku a děti. Jeho velkým problémem byl stres, který je stále větším problémem v životě milionů lidí.

Stres je součástí našeho každodenního života. Nedoostatek času, velké množství práce, problémy ve vztazích, hluk, znečištění, problémy s penězi, nejistota – to jsou jen některé příčiny stresu.

Jeho důsledky ovlivňují naše tělo, mysl i emoce. Stres bychom měli umět ovládat, protože může způsobovat různé problémy a v některých případech i smrt. Na druhé straně, správná míra stresu může být dobrým zdrojem motivace. Ve stresu totiž organismus uvolňuje energii, kterou člověk potřebuje k tomu, aby dokázal čelit

různým situacím. Kdosi rozdělil stres do dvou kategorií: **1) stres** – fyziologický stav, potřebný pro život a přežití; **2) distres** – negativně vnímaný a špatně působící stav poškozující zdraví.

Jako příklad je možné uvést švadlenu Evu. Ví, že pátek je den, kdy předává zakázky, proto ve čtvrtek usilovně pracuje. Ve skutečnosti udělá ve čtvrtek více práce než v úterý a ve středu dohromady. Dokáže se lépe soustředit a pracuje mnohem rychleji a precizněji. Dokonce se někdy zapomene i najíst! V pátek předá včas ušité oblečení a pak spokojeně relaxuje. V tomto případě je stres užitečný.

Zneužívat takto vybičované tělesné síly se však nedá donekonečna. Nejhorší účinky má stres v případě, že se podobné situace řetězí a napětí narůstá. To byl případ Pavla, který již zcela vyčerpal svou sílu odolávat. Když člověk překročí hranici přiměřeného stresu, sníží se v jeho těle účinnost imunitního systému, který nás chrání před infekcemi. Jsme pak mnohem náchylnější k tomu, abychom podlehlí jakékoliv nemoci, včetně rýmy. A teď si představte, že se ke stresu přidá deprese. Jak to může dopadnout? Mohlo být právě toto spouštěčem Karlovy rakoviny?

Fyzické a psychické účinky stresu

Stres negativně spolupůsobí při vzniku různých nemocí, protože stav nerovnováhy vyvolaný nepříjemným stresem oslabuje mysl i tělo, které musí těmto situacím čelit. I myšlení, emoce a chování jsou zasaženy účinky nadměrného stresu.

- **Myšlení** – potíže se správným uvažováním, selhávání paměti, nedostatek koncentrace, chybný úsudek atd.
- **Emoce** – neustálé napětí, strach z možného onemocnění, netrpělivost, podrážděnost, nejistota atd.
- **Chování** – zhoršení verbálních schopností, riziko zneužití nebezpečných látek, absence ve škole nebo práci, problémy se spánkem, problémy ve vztazích atd.

Permanentní stres – velké nebezpečí

U našeho přítele Pavla to zatím nedošlo tak daleko, aby se u něj projevilo nějaké fyzické onemocnění, ale mohlo by se to stát již brzy. Naléhavě potřeboval změnit svůj životní styl, jinak by on a jeho rodina zaplatili vysokou cenu. Když se vysoký pracovní výkon udržuje za cenu velkého stresu a napětí, efektivita práce klesá. A když velký stres přetrvává, roste riziko vzniku vážných fyzických i psychických potíží.

Jak předcházet stresu

Stresu můžeme předcházet rozumným využíváním času a to se potřebujeme naučit. Čas plyne stejně všem. To, jak se cítíme, závisí i na tom, jak čas využíváme. Jak jej tedy využívat vyváženým způsobem?

Buďte realističtí. Možná znáte rčení: „Pozor, ať si neukousneš příliš velké sousto“. Můžeme je chápat i tak, že se nemáme snažit dělat příliš mnoho věcí najednou. Je důležité stanovit si cíle, jež můžeme zrealizovat v čase, který máme k dispozici.

Určete si priority. Pokud znáte své priority, snadněji se zaměříte na úkoly, které jsou nejdůležitější. Úzce to souvisí s tím, jaké jsou vaše hodnoty, zásady a názory. Jaké místo mají ve vašem životě peníze? Jak důležitá je pro vás vaše práce? Co si myslíte o svých rodinných vztazích? Považujete za užitečné pomáhat druhým lidem? Dáváte svým životem najevo, že náboženské hodnoty jsou pro vás důležité? Na tom, jak si sami odpovíte na tyto otázky, závisí, kolik času věnujete každé oblasti svého života.

Střídejte aktivity. Pokud se příliš dlouho věnujete jedné aktivitě, může vás začít nudit – nebo se naopak může zdát, že jste touto aktivitou úplně posedlí. Práce je pro člověka důležitá. Poskytuje mu příjem a někdy také osobní uspokojení. Partnerský nebo rodinný vztah je samozřejmě další významnou složkou při hledání životní rovnováhy. Volný čas nám zase poskytuje možnost realizovat své záliby a měl by vhodně doplňovat naši obvyklou práci. Proto je dobré střídat fyzickou práci s klidnou volnočasovou aktivitou, nebo sedavé zaměstnání s aktivním trávením volného času.

Věci si organizujte. Napište si seznam věcí, které potřebujete udělat během dne a týdne. Soustřeďte se na ně a nerozptylujte se jinými činnostmi, které odvádějí vaši pozornost od stanovených cílů. Pokud se cítíte pod velkým tlakem, vyškrtněte ze seznamu některé zbytné aktivity. Pokud si myslíte, že je úkolů příliš málo, zkuste něco přidat.

Žijte jednoduchým životem. Nákladné a časově náročné volnočasové aktivity, jako například drahé dovolené nebo extrémní sporty, se také mohou stát příčinou stresu. Jejich realizace vyžaduje nejen hodně peněz, ale i času a energie. Vyzkoušejte jednoduché aktivity. Projděte se na čerstvém vzduchu nebo si přečtěte dobrou knihu. Naučte se těšit z jednoduchých věcí, které jsou zdrojem radosti.



Jak zvládnout stres

Stres se musí léčit komplexně. Léčba by měla zahrnovat všechny sociální aspekty života člověka (práci, rodinu, přátele atd.). Jestliže zrovna prožíváte stres nebo nějakou krizi, zvolte takové množství práce, které můžete zvládnout. Nezaměřujte se na nic jiného. Věnujte pozornost svým vztahům, nesoustřeďte se jen na sebe, ale snažte se být příjemní a radostní. Nabídněte své přátelství, pomozte někomu, kdo to zrovna potřebuje. Buďte přátelští k druhým a nzapomeňte projevovat svou lidskost. To, jak budou lidé kolem vás reagovat, vás určitě povzbudí.

Podobně jako samotný stres, i jeho zvládnutí zahrnuje všechny oblasti života – fyzickou, duševní i duchovní.

Plán pro duševní oblast. Nejúčinnější terapií v boji se stresem je kognitivní psychoterapie. Spočívá v tom, že se člověk naučí kontrolovat a ovládat své myšlenky místo toho, aby myšlenky ovládaly jeho. Jak se to dá naučit? Opakovaně aplikujte následující rady:

- *Zakažte si negativní myšlenky.*
- *Přemýšlejte o pozitivních nebo neutrálních tématech. Myslete například na příjemné zážitky z minulosti, na lidi, kteří vás mají rádi nebo které obdivujete; na vaše přátele a radostné chvíle, které jste s nimi zažili, na hezké kapitoly z nějaké knihy nebo na zábavné scény z filmu. Uvažujte o těchto věcech*

při svých běžných povinnostech, soustřeďte se na ně ve chvílích, kdy se vás zmocňují obavy.

- *Motivujte se k tomu, abyste problémy řešili konstruktivně. K tomu, abyste vyřešili problém, který vás stresuje, musíte přece přemýšlet o alternativách, dalších možnostech a způsobech, jak daný problém zvládnout. Nepomáhá utápět se v destruktivních, utíravých a stále se vracejících obavách a starostech.*
- *Zaurhněte nesmyslné a nelogické domněnky. Lidé někdy mají o sobě i o prostředí, ve kterém žijí, negativní představy a názory. Tyto negativní myšlenkové procesy podporují stres. Například si mohou myslet: „K ničemu se nehodím.“ „Nikomu nechybím.“ „Štěstí se mi stále vyhýbá.“ „Můj šéf mě nenávidí. Za každou cenu mi chce zničit život.“ Takové myšlenky je třeba odmítnout. Pokud to někdo nedokáže udělat sám, měl by vyhledat pomoc psychoterapeuta a promluvit si s ním o tom, jak se od podobných nepodložených obav osvobodit.*

Plán pro fyzickou oblast. Nejlepším lékem proti stresu je pohyb a cvičení. Pokud vám to vaše zdraví dovolí, intenzivně se věnujte fyzickému cvičení (běh, plavání, týmové sporty) nebo si každý den najděte čas na rychlou chůzi.

Dalším dobrým řešením je relaxace během dne. Dopřejte si každý den půl hodiny odpočinku (ne spánku). Postupně napínejte všechny svaly, přičemž napětí vždy střídáte s uvolněním. Nezapomeňte i na protažení.

V boji se stresem je velmi prospěšné i občasně hluboké dýchání. Zhluboka se nadechněte do břicha (ne do hrudníku), nezvedejte ramena, a dříve než vydechnete, zadržte na několik sekund dech.

Plán pro duchovní oblast. Prožíváme-li klid a mír v duši i v našich pocitech, nejsme ohroženi stresem. Duševní klid můžeme získat prostřednictvím osobní víry a modlitby.

Příběh v Bibli zaznamenává, že i Ježíš Kristus po namáhavém a vyčerpávajícím dni, kdy chodil, kázal a prožíval tlak davu lidí, řekl svým učedníkům: „Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočiňte!“ (Marek 6,31) Ježíš sám vstával brzy ráno, ještě za tmy, šel na tiché místo a tam se modlil.

Pokud jste věřící, bude pro vás velmi užitečné pravidelně věnovat čas studiu Bible a osobní modlitbě. Poděkujte Bohu za její poselství a poproste ho o sílu zvládnout potíže. Pozitivně působí i zkušenosti a inspirativní příběhy některých biblických postav. Získáte tak velmi cenné poznatky a rady, které můžete uplatnit ve svém životě. Časem zjistíte, že čtení a rozjímání o těchto tématech zahání stres.

Spisovatelka Ellen G. Whiteová radí: „Nic z toho, co poskytuje tento svět, nemůže vyléčit zlomené srdce, ani

nabídnout pokoj mysli, ani zaplašit starost, ani zapudit nemoc. Veškerý talent, veškerý génius, veškerý věhlas, všechno to nedokáže potěšit ustarané srdce ani obnovit zmařený život. ... Kristova láska, která proniká do celé bytosti, je oživující silou. Každé živé části – mozku, srdci, nervům – přináší svým dotekem zdraví. Povzbuzuje nejlepší síly člověka k činnosti. Osvobozuje člověka od viny, zbavuje ho starosti a žalu, strachu a úzkosti, která deptá životní síly. S ní přichází klid a jistota. Vstěpuje do duše radost, kterou nedokáže pokazit nic na zemi...“¹

Dbejte na celkové zdraví

Nejlepší způsob, jak se chránit před stresem, je osvojit si zdravý a vyvážený životní styl pro naše tělo i mysl. Každý z nás se může velkou měrou přičinit o to, aby si udržel dobré tělesné a mentální zdraví.

Jedna věc, na kterou bychom si měli dávat pozor, jsou nutkavé myšlenky. Stalo se vám, že jste na něco nedokázali přestat myslet? Snažte se osvobodit od této hrozby. Postupujte podle následujících kroků:

- *Identifikujte myšlenky, které ve vás vyvolávají úzkost nebo stres.*
- *Při prvním náznaku nežádoucích myšlenek řekněte (pokud je to nutné, nahlas vykřikněte): „Tak dost! S tím chci přestat!“*

- *Snažte se odurátit pozornost od těchto myšlenek tak, že svou mysl naplníte pouzbudivými myšlenkami, radostnými vzpomínkami atd.*

Pěstujte vědomě svůj pozitivní postoj k životu. Svou mysl zaměstnávejte příjemnými a konstruktivními tématy. Uvědomte si, že nežádoucí myšlenky spolehlivě odstraníte ze své mysli pouze tehdy, když si uvedené kroky ke kontrole myšlenek zcela zautomatizujete.

Prostředí. Velkou roli hraje také prostředí, ve kterém žijete, zejména hlasité zvuky a „hlukový smog“. Když zvuk překročí hranici 60 decibelů, může se stát velkým stresorem. Pokud se hlasitost zvyšuje, může způsobit poruchu až ztrátu sluchu. Nadměrný hluk může také vyvolat psychosomatické změny: únavu, podrážděnost, nespavost, bolesti hlavy a svalové napětí. Všechny tyto symptomy mohou být průvodními znaky stresu.

Zdravá strava. Nejlepší potraviny jsou ty, které jsou nejméně upravovány. Jednoduše připravené celozrnné obilniny (například neloupaná rýže) nebo domácí produkty (chléb) tvoří základ tradičních jídel. Ovoce, zelenina, luštěniny a ořechy jsou důležité pro své výživové a také léčivé vlastnosti. Potraviny živočišného původu, jako například maso, ryby a mléčné výrobky, nejsou nejlepší volbou pro zdravou výživu.

Voda. Voda je nejlepším nápojem pro člověka a nejlépe doplňuje tekutiny v našem těle. Odborníci doporučují pít dostatečné množství vody (průměrně 6–8 sklenic denně, ale ne během jídla). Další běžně užívané nápoje, jako jsou například



různé slazené a syčené nápoje, pivo nebo káva, naše tělo zatěžují. Tělo z nich nejprve musí vyloučit toxické látky – alkohol, kofein a barviva. Navíc se z nich ukládá velké množství cukru ve formě tuku, což může ucpávat cévy a způsobovat různá kardiovaskulární onemocnění.

Pohyb. Všechny orgány a systémy v našem těle byly stvořeny pro pohyb. V rámci svých možností a podle doporučení lékaře procvičujte své svaly a kosti. Je to potřebné pro vaši pohodu a regeneraci. Vynaložte úsilí a věnujte se nějakému sportu nebo koníčku, který zajistí, že budete pravidelně cvičit nebo chodit.

Škodlivé látky. Látky označované jako psychoaktivní (alkohol, tabák a drogy) přímo působí na centrální nervový systém a následně ovlivňují duševní stav a schopnost racionálně myslet a jednat. Preventivní plán a léčebný postup pro odbourání stresu zcela vylučují konzumaci látek, které ovlivňují mentální funkce.

Odpočinek. Po fyzické práci je důležité najít si čas také pro odpočinek a obnovu sil. Je třeba udržovat rovnováhu mezi fyzickou únavou a množstvím spánku. Většina dospělých lidí potřebuje 7–8 hodin spánku a právě dostatek spánku má velký význam v prevenci proti stresu. Bez náležitého odpočinku člověk nedokáže plnit své pracovní povinnosti, a to může vyvolávat úzkost a stres. Kromě odpočinku v noci je důležité si jednou za čas udělat volno a odpočinout si od práce během dovolené. Potřebujeme pravidelný denní, roční a také týdenní odpočinek. Právě na odpočinek jednou za týden se často zapomíná.



Antistresový den

Sedmidenní cyklus je významným faktorem ochrany před stresem a nadměrným vyčerpáním. Myšlenku šesti dní práce a sedmého dne vyhrazeného pro odpočinek nacházíme už ve starobylém příběhu o stvoření světa. O několik staletí později se znovu objevuje při kodifikaci Desatera. Princip „šest dní pracovat a sedmý den odpočívat“ je známý věřícím i nevěřícím.

Lidé, kteří pracují v kolotoči třísměnného provozu a neznají „svátek ani pátek“, vážně ohrožují své zdraví.

Dlouhodobá práce v takovém režimu představuje vysoké riziko pro mentální i tělesné zdraví. Navíc mohou trpět i sociální vztahy, rodina, děti...

Ustanovení o dni odpočinku má kromě náboženského rozměru i praktický význam. Jestliže jeden den v týdnu odložíme své povinnosti, umožníme tělu i duši relaxovat, obnovíme své síly, věnujeme čas budování zdravých vztahů, získáme novou energii na plnění běžných povinností atd. Pokud budeme uplatňovat pravidelný cyklus práce a odpočinku, určitě dokážeme víc, než kdybychom „jeli“ bez přestávky „na doraz“.

Jak si během dne odpočinku odpočinout?

- *Už během týdne rozmyslejte, jak tento den strávíte. Můžete si připravit zajímavý program.*
- *Pokud jste věřící, využijte tento čas pro setkání se spoluvěřícími. Náboženské aktivity pomáhají odbourávat zbytečný stres.*
- *Připraďte si dobré jídlo a pozvěte na něj někoho ze svých přátel.*
- *Využijte příležitost někoho navštívit, povzbudit nebo poskytnout pomoc. Dobročinnost působí velmi pozitivně, pomáhá odbourávat stres a vnáší do života nový rozměr.*

Test

Na následující otázky odpovězte ANO nebo NE, abyste zjistili, do jaké míry vás ohrožuje stres.

1. Chodíte rád ve volném čase do přírody?
2. Pijete alkoholické nápoje?
3. Jíte dostatek ovoce a zeleniny?
4. Kouříte?
5. Cvičíte pravidelně?
6. Užíváte často léky nebo jiné prostředky na uklidnění?
7. Žijete v čisté a uspořádané domácnosti?
8. Máte hlučné sousedy?
9. Vládne ve vašem domově příjemná atmosféra?
10. Jste uždy obklopen mnoha lidmi?
11. Chutná vám?
12. Zapomínáte často?
13. Funguje váš trávicí systém bez problémů?
14. Cítíte se unaven bez zřejmé příčiny?
15. Spíte dobře?
16. Rozčilíte se snadno?
17. Máte dobrý vztah se svými nadřízenými?
18. Používáte jako pracovní prostředek auto?
19. Máte stabilní práci?
20. Berete si práci domů?
21. Máte dobré vztahy se svými přáteli a kolegy v práci?
22. Jste netrpělivý, když musíte na někoho čekat?
23. Umíte naslouchat?
24. Mluvíte hodně?
25. Jste spokojený se svým sexuálním životem?
26. Snažíte se dělat věci lépe než ostatní?
27. Jste spokojen s tím, jaký jste?
28. Jste perfekcionista?
29. Máte smysl pro humor?
30. Jste podrážděný, když musíte čekat ve frontě?

Zkontrolujte své odpovědi na liché otázky
a za každé NE si dejte 1 bod.

Zkontrolujte své odpovědi na sudé otázky
a za každé ANO si dejte 1 bod.

Dohromady bodů.



Výsledky

0–7 bodů

Stres vás patrně vůbec netrápí. Možná byste mohl udělat nějaké malé změny, abyste získal lepší motivaci pro svoje aktivity.

8–13 bodů

Vaše prožívání stresu je na hraně. Na jedné straně vás pozitivně ovlivňuje, na druhé straně vás může kdykoli začít ohrožovat. Váš život se může ubírat buď jedním, nebo druhým směrem. Proto je důležité, abyste si již nyní osvojili preventivní opatření proti příliš velkému stresu.

14 a více bodů

Máte již nebezpečně vysokou hladinu stresu, ohrožuje vás. Zamyslete se a zvažte své zvyky, svůj životní styl, prostředí, ve kterém žijete, svůj duševní postoj a své vztahy. Navrhněte, jak byste mohl situaci zlepšit.

Poznámky

1. Ellen Gould Whiteová, Život naplněný pokojem (Advent-Orion Praha, 1995), str. 51.

Kapitola 5



Psychická **TRAUMATA**

Mladý Izraelec jménem Josef se téměř dva tisíce let před Kristem narodil do dobré rodiny. Už v dětství se u něj projevila vysoká inteligence a také schopnost vidět do budoucnosti. Jeho otec jej měl velmi rád a dával to často najevo.

Naneštěstí měl žárlivé bratry, kteří jednoho dne využili příležitosti a svého bratra prodali cizincům jako otroka. Josef se ocitl v úplně jiném, cizím prostředí. Mlčky snášel příkoří a snažil se přizpůsobit novým podmínkám, které byly úplně jiné než ty, na které byl zvyklý. Velmi často prožíval traumatické situace plné stresu. Ve všech zkouškách však obstál a vyšel z nich jako vítěz. Díky mimořádné čestnosti a spolehlivosti později zastával jednu z nejvyšších pozic v Egyptě.

Jak to, že navzdory velké nepřízni osudu si Josef dokázal zachovat duševní zdraví? Opuštěný v cizím prostředí se Josef přimkl ke svému Bohu. Přes všechno, co prožil, se držel naděje, že se jednoho dne všechno obrátí k dobrému.

Josef se rozhodl zaujmout pozitivní postoj. Měl mnoho důvodů neodpustit svým bratrům, mohl se jim pomstít a všechno, co od nich zažil špatného, jim vrátit i s úroky. On se však rozhodl, že bude jednat jinak. Nebude se k bratrům chovat tak, jak se k němu chovali oni. Celý Josefův příběh si můžete přečíst v první knize Bible, v Genesis, v kapitolách 37 a 39–50.

Intenzivní, emocemi nabitě události, prožité zejména v dětství nebo v těžkém období života, mohou způsobit, že člověk podlehne depresi. Může jít o dítě, kterému se ostatní posmívají, které je šikanováno, blízká osoba je straší tmou, hady nebo pavouky. Dítě může být pomlouváno, uráženo, může být sexuálně zneužíváno. Může v raném dětství nebo mládí ztratit otce nebo matku. Podobně jako vážný fyzický úraz zanechá trvalé stopy, mohou i emocionální traumata zanechat následky, které přetrvávají mnoho let.

Nejviditelnější důsledky se projeví v prvních dnech a týdnech po traumatu. Mohou to být sny o prožité události, nepříjemné vzpomínky, popírání, úzkost nebo nedostatečná pozornost a soustředění. V některých případech, zejména u dětí, mohou být následky trvalé a mohou se stát těžkou překážkou zdravého duševního života.

Traumata a napětí mohou dokonce vyústit v nemoc. „Studie na zvířatech ukázaly, že sociální faktor, chování a také vliv okolí rozhodují o tom, zda se geny projeví – to znamená, zda se ‚zapnou‘, nebo ‚vypnou‘. Ukázalo se například, že pod vlivem stresu se u zvířat, která byla geneticky náchylná k diabetu, objevily jeho příznaky (hyperglykemie). U zvířat, která nebyla stresu vystavena, se hyperglykemie a diabetes objevily mnohem méně často, přestože jejich genetická náchylnost byla stejná,“ napsal Norman B. Anderson v knize *Emotional Longevity: What Really Determine How Long You Live*.¹

Následky traumat

Důsledky prožitých traumat mohou být:

Nejistota. V důsledku prožitého traumatu si člověk přestává věřit, což se projevuje nejistotou.

Obtíže při plnění běžných povinností. Postižený člověk se cítí neschopný dosáhnout jednoduchých cílů. Například mladé ženy nebo dívky, které se staly obětí sexuálního zneužívání, mají obvykle problém navázat zdravý vztah s muži. Nebo se u chlapce, kterého starší bratři strašili pavoukem, může vyvinout fobie z pavouků.

Paranoidní sklony. Traumatizovaný člověk projevuje nedůvěru vůči okolí. Neutrální postoje jiných lidí vnímá jako nastraženou past. Často se považuje za oběť agrese nebo objekt pronásledování.

Deprese. Traumatizující událost je obvykle chápána jako ztráta (ztráta cti, ztráta milovaného člověka nebo

domácího mazlíčka) a každá ztráta představuje riziko, že se u daného člověka projeví příznaky deprese.

Anorexie a bulimie. Existuje jasná souvislost mezi sexuálním zneužíváním a následným rozvojem poruch příjmu potravy, zejména anorexie a bulimie.

Jak překonat traumata

Jsou traumata, která pro svou závažnost vyžadují psychiatrickou léčbu. Ostatní, ačkoli možná nemají tak drastické důsledky, mohou komplikovat zdravý vývoj jednotlivce. Z tohoto důvodu nabízíme následující rady:

Přijměte minulost a soustřeďte se na budoucnost. Pokud „uváznete“ kdesi v minulosti, nemůžete se dívat do budoucnosti s nezbytnou důvěrou. Je dobré si také uvědomit, že naše mysl nemá schopnost zaznamenávat objektivně a pravdivě to, co jsme opravdu prožili. Naše vzpomínky jsou v jistém slova smyslu „upravené“ události z minulosti. Jsou totiž ovlivněny našimi pocity a tím, jak je vnímáme a jak jim rozumíme v přítomnosti.

Mluvte o traumatické události. Důležitým krokem je mluvit (nebo psát) o události, která vyvolala trauma. Udělejte to v prostředí, kde se cítíte v bezpečí. Najděte si důvěryhodného člověka a řekněte mu, co se stalo. Lidem, kteří prožili nějaké trauma, obvykle velmi pomáhá skupinová terapie. Na zranění, o kterých nedokážete mluvit, zřejmě nebudete moci zapomenout.

Zaměřte se na pozitivní stránku. Neštěstí a katastrofy většinou spojí ty, kteří je přežili. Může se jednat



o rodinu, nebo i celou komunitu. Buďme vděčni za péči projevou těm, kteří prožívají různé tragédie. Pokud se traumatickým situacím dokážou odvážně postavit, může je takový prožitek posílit.

Odpusťte. Odpuštění je proces, který může trvat velmi dlouho. Osvobozuje nás však od nenávisti vůči těm, kteří jsou za naše trauma zodpovědní. Představuje důležitý krok k vyřešení problému. Můžeme začít u sebe – odpustit sobě samému a smířit se sám se sebou. Zbavit se nenávisti k viníkovi ale neznamená, že se oběť vzdá snahy o spravedlivé řešení traumatické zkušenosti.

Zranění a nenávist z nás dělají vězně minulosti. Ustavičně nám připomínají, co se stalo kdysi dávno. Člověk ovládaný hněvem a zlobou je vlastně osamělý.

Odpuštění však nebývá snadné a samozřejmé, protože naše schopnost milovat (a odpouštět znamená milovat) je omezená. V této oblasti nám může pomoci osobní víra v Boha, která člověka motivuje k odpuštění. Všichni známe výrok z modlitby Otčenáš: „A odpusť nám naše viny, jako i my jsme odpustili těm, kdo se provinili proti nám.“ (Matouš 6,12) Odpuštění je klíčem k tomu, aby se člověk vyrovnal s traumatizující zkušeností.

Zapisujte si své zážitky

Melanie Greenbergová a Arthur Stone provedli na Státní univerzitě v New Yorku zajímavou studii. Zúčastnilo se jí celkem 60 univerzitních studentů. Studie probíhala v následujících krocích:

- 1. Vědci rozdělili účastníky do tří podskupin podle závažnosti traumatického zážitku v jejich životě: na ty, kteří zažili těžké trauma, ty, kteří prožili trauma s nízkou závažností, a na ty, kteří neutrpěli žádné trauma.*
- 2. Některé účastníky požádali, aby svou zkušenost napsali. Druzí tuto možnost nedostali a mohli sloužit jako kontrolní skupina.*
- 3. Během následujících měsíců bylo sledováno, jak se uyužijí zdravotní stav všech účastníků.*

Výsledky ukázaly, že ti, kteří prožili vážné trauma a napsali o něm, byli celkově zdravější a v případě onemocnění se daleko rychleji uzdravovali než studenti, kteří o své traumatické zkušenosti nenapsali.²

Ze studie vyplývá, že pokud se člověk dokáže o své obtížné a nepříjemné zkušenosti podělit, prospěje to nejen jeho duši, ale i tělu.

Tuto myšlenku podporuje i spisovatel a člověk, který přežil hrůzy nacistického koncentračního tábora – Elie Wiesel. Zapisoval si všechna osobní traumata, která prožíval. To mu pomohlo se s nimi vyrovnat. I když nejsme schopni snadno vyjádřit své pocity a vzpomínky, měli bychom se o to alespoň pokoušet.

Ve snaze překonat trauma je nutné vyhnout se postoji „obětního beránka“. Neutápějte se v sebelítosti, ale dávejte si v životě nové cíle. Možná byste svou nepříjemnou zkušenost mohli i využít a nějakým způsobem pomoci jiným, kteří prožili něco podobného. Nežijte v sobě nenávist a touhu po pomstě.

V souvislosti s tím lze uvést starobyrou a věky ověřenou biblickou radu: „... jde mi jen o jedno: zapomínáje na to, co je za mnou, uztahují se k tomu, co je přede mnou.“ (Filipským 3,13; B21)

Pružnost – odolnost

S pojmem „pružnost“ se setkáváme ve fyzice. Vyjadřuje schopnost materiálu vrátit se do původního stavu, nebo dokonce zlepšit svou kvalitu po tom, co byl vystaven

určítým extrémním podmínkám. Pokud pojem pružnost – nebo také odolnost – vztáhneme na lidi, představuje to schopnost člověka získat zpět ztracenou emocionální stabilitu, nebo se dokonce stát emocionálně silnějším po překonání určité traumatické situace.

Existují různé úrovně odolnosti. Liší se od člověka k člověku. Co způsobí trauma jednomu, nemusí nutně působit stejně na jiného. Závisí to na faktorech, jako jsou temperament, schopnost řešit problémy, inteligence, sebeúcta, sociální kompetence, sebeovládání, rodina a sociální vazby.

Nesmírně velký význam při tom mají dobré vztahy. Průzkum, do kterého se zapojilo 724 lidí a který se konal v průběhu více než sedmdesáti let, dospěl k závěru, že bohatství a sláva nejsou zárukou štěstí, dlouhověkosti ani životní odolnosti. To, co dělá život příjemnějším a co jej prodlužuje, jsou dobré vztahy v rodině a s přáteli. V současné době tuto studii koordinuje Robert J. Waldinger, psychiatr a profesor na Harvardské lékařské fakultě. Uvádí tři důležité lekce o vztazích, které z ní vyplývají:

1. *společenské vztahy lidem prospívají, zatímco samota zabíjí;*
2. *kvalita vztahů je důležitější než jejich množství;*
3. *šťastné a dlouhotrvající vztahy chrání fyzické i mentální zdraví člověka.³*



„Zdá se, že samota je toxická. Lidé, kteří jsou od ostatních izolováni více, než si sami přejí, vyjadřují, že jsou méně šťastní. Už ve středním věku se u nich objevují zdravotní problémy. Klesají jejich mozkové funkce a žijí kratší dobu než ti, kteří nejsou sami,“ tvrdí Waldinger v TED Talk.⁴ Existuje ještě další faktor, který je přinejmenším stejně důležitý, nebo dokonce ještě důležitější než dobré společenské vztahy.

Odborníci dnes přiznávají, že důležitým faktorem pro rozvoj a posílení psychické odolnosti je náboženský život (spiritualita). Kromě sítě sociální podpory poskytuje spiritualita pozitivní výhled do budoucna.

Harold Koenig, který zkoumá vztah mezi spiritualitou a zdravím na Duke University v Severní Karolíně, nicméně zdůrazňuje, že to neplatí pro jakékoliv náboženství. Tvrdí, že se člověk zbytečně prohlašuje za „věřícího“, pokud náboženský život nepraktikuje. Jestliže chceme mít z náboženského života opravdový užitek, je životně důležité podle svého přesvědčení i žít, pravidelně se účastnit bohoslužeb, o své víře přirozeně mluvit nejen doma, ale kdekoliv, studovat Bibli a modlit se. Koenig prohlašuje, že pokud člověk chce, aby měla víra pozitivní vliv na jeho zdraví, musí ovlivňovat celý jeho život.

V článku v časopise *Vida e Saúde* (Život a zdraví) doktor Koenig vysvětluje, že náboženský život redukuje psychologický stres, čímž brzdí zánět a rychlost zkracování telomer v buňkách. Vysvětluje: „Telomery jsou vlastně biologické hodiny v buňce. Zkracují se při každém dělení buňky, a tak postupně zanikají. Když zaniknou zcela, buňka odumírá

a dochází k degeneraci orgánu.⁴⁵ To vysvětluje, proč – podle tohoto výzkumu – nábožensky založení lidé žijí v průměru o sedm až čtrnáct let déle.

Zapamatujte si, že náboženství bude mít příznivý účinek pouze tehdy, když je pozitivní a zaměřené na dobrý vztah s Bohem a ostatními lidmi. Bible charakterizuje pravé náboženství takto: „*Pravá a čistá zbožnost před Bohem a Otcem znamená pamatovat na vdovy a sirotky v jejich soužení a chránit se před poskurnou světa.*“ (List Jakubův 1,27)

Na tomto světě není možné vyloučit všechny traumatické situace. Ať už je člověk jakkoli odolný, může přijít utrpení, které s sebou přinese bolest. Pavel, Laura, Karel, vy ani nikdo jiný nemůže změnit to, co se stalo v minulosti. Na svém těle, ve své mysli a ve svém srdci možná nosíte jizvy po zraněních. Existuje však jedna věc, kterou mohou udělat oni a kterou můžete udělat i vy – změnit svůj postoj k tomu, co se kdysi ve vašem životě stalo.

Poznámky

1. Norman B. Anderson a P. Elizabeth Andersonová, *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live* (New York: Viking, 2003), str. 5.
2. Julián Melgosa, „Cicatrices“, *Saúde e Lar*, leden 2015, http://www.saudelar.com/edicoes/2015/janeiro/principal.asp?send=10_psicologia.htm.
3. Márcio Tonetti, „Segredo da Felicidade e da Longevidade“, *Revista Adventista*, 17. únor 2016, <http://www.revistaadventista.com.br/blog/2016/02/17/segredo-da-felicidade-e-da-longevidade>.
4. Robert Waldinger, „What Makes a Good Life? Lessons From the Longest Study on Happiness“. Speech at TEDx Conference, November 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzl>.
5. Michelson Borges, „Saúde Emocional e Espiritual“, *Vida e Saúde*, červen 2015, str. 8–13.

Kapitola 6



Otroky **ZÁVISLOSTÍ**

O Lauře vám musíme prozradit ještě něco. Musíme vysvětlit, proč se rozhodla zůstat sama. Laura totiž nedůvěřuje mužům. Nejde jen o negativní zkušenost, kterou měla se svým otcem v dětství, o ztrátu toho, kdo měl být jejím mužským vzorem, ale také i o to, že zná muže, kteří si nezaslouží její důvěru. Laura si uvědomila, že mnoho mužů s oblibou sleduje nějakou formu pornografie. Nedokázala by mít vztah s mužem, který bude její tělo porovnávat se zdánlivě dokonalou herečkou. Nedokáže si představit, že jejím manželem by se stal člověk, který má srdce pošpiněné perverzními sexuálními představami.

Pavel měl kamarády, kteří se ho snažili přesvědčit, že jemu a jeho manželství by určitě prospělo, kdyby se inspiroval některým z filmů pro dospělé. Pavel ovšem věděl, proč vztah mezi ním a jeho manželkou není tak vřelý a srdečný jako kdysi. Příčinou nebyl nedostatek erotiky nebo něčeho „pikantního“, ale nedostatek lásky, komunikace, vzájemného přátelství a společně stráveného času – věcí, o které ho okrádal každodenní stres.

Navíc, jak by mohl sledovat pornografický film a pak se podívat do čistých očí svých dvou dětí, zejména malé dcerky, která mu radostně píše dopisy plné lásky? Jednoho dne, a nebude to dloho trvat, jeho dcera vyroste. Nedokáže si ani představit, že by se stala pouhým sexuálním objektem před televizními kamerami a její tělo by sloužilo k uspokojení diváků s chlípnýma očima a oplzlými myšlenkami. Naštěstí Pavel patří mezi muže, kteří se pornografii vyhýbají.

Tento problém se stává mnohem vážnějším, když si uvědomíme, že pornografie je dnes dostupná i dětem. V letech 2008 a 2009 proběhl průzkum zaměřený na to, jaká slova děti nejčastěji vyhledávají na internetu. Analýzou 3,5 milionu vyhledávání se zjistilo, že slova sex a porno patří mezi deset slov dětmi vyhledávaných nejvíce.¹

Důsledky konzumování pornografie

Studie provedená Padovskou univerzitou v Itálii zjistila, že 70 % mladých mužů, kteří kvůli neuspokojivé sexuální výkonnosti vyhledali lékaře, přiznalo, že často sledovali

pornografii na internetu.² Další studie naznačují, že jestliže muži tráví hodně času sledováním pornografie, potlačují vlastně přirozenou reakci na vzrušení a v důsledku toho dochází ke ztrátě libida. Roky, během nichž nahrazovali přirozené navození vzrušení intenzivními podněty, poškodily u těchto mužů reakci na dopamin. Tento neurotransmitter vyvolává touhu, motivaci, ale i závislost. Nutí nás vyhledávat dosažení uspokojení. Lidem, u kterých je vzrušení úzce spojeno s pornografií, již reálný sex



neposkytuje dostatečné uspokojení. To může být u mnoha mužů příčinou nedostatečné sexuální touhy.

William Struthers z Wheaton College ve své knize *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* vysvětluje, proč je pornografie pro mužský mozek návyková. Jde tu o intimitu. Ve snaze uspokojit své nejhlubší emocionální potřeby vyhledávají muži vše – od pornografie až po prostituci. „Jsou hnáni touhou po sexuální intimitě,“ říká.³

Struthers vysvětluje, že sledování pornografických scén vytváří nová nervová spojení v mozku a opakovaná aktivita tato nová spojení zesiluje.⁴ V tom se podobá účinku drog, jejichž opětovné užívání vyvolává návyk. „Tolerance vzniká, když člověk opakovaně vystavuje své tělo působení určité látky. Tělo se této látce postupně přizpůsobuje, v důsledku čehož stejné množství této látky vyvolá stále menší účinek. Abychom dosáhli stejného účinku, je nutné zvýšit dávku drogy, případně zkrátit interval mezi dávkami.“⁵ Sexuální závislost působí jako droga. Vyvolává emocionální a smyslové vzrušení a podněcuje ke stupňování sexuálních aktivit.⁶

Příznaky sexuální závislosti

Pokud na sobě, svém partnerovi, příteli nebo členovi rodiny zaznamenáte dva, tři nebo více z uvedených příznaků, může jít o sexuální závislost. Měli byste si s ním o tom klidně a bez jakýchkoliv výčitek promluvit. Z rozhořčením musí vycítit, že mu opravdu chcete pomoci.

1. Zůstává u počítače nebo televize, když nikdo není doma nebo když už všichni spí.
2. Má malý kufřík, batoh, zásuvku nebo skříňku na klíč, kam nikdo z rodiny nebo spolupracovníků nemá přístup.
3. Pozoruje zaujatě lidi opačného pohlaví a přemýšlí o nich ještě dlouho poté, co prošli kolem.
4. Z jeho platební karty odcházejí platby, které neumí vysvětlit.
5. Z práce se urací velmi pozdě nebo je pryč déle, než je nezbytné, přičemž se vymlouvá na dopravu nebo pracovní povinnosti.
6. Je-li na internetu a někdo přichází, rychle změní prohlíženou stránku.
7. Nemá zdravý sexuální vztah se svým partnerem a ani po něm příliš netouží.
8. Vůči svému partnerovi je emocionálně chladný.
9. V nejintimnějších okamžicích je roztržitý a zmatený.
10. Dochází u něj k náhlým změnám nálady a nebezpečnému chování.

Jak zúitěžít nad sexuální závislostí

Psychologický proces se podobá jakékoliv jiné závislosti. Mnohé rady platné pro látkovou závislost jsou vhodné i pro sexuální závislost:

1. Prvním krokem je **přiznat si problém** a vyjádřit ochotu k nápravě.
2. **Vyhledat pomoc** jiného člověka. Nejuhodnější osobou je partner závislého člověka (pod vedením odborníka). Pokud to není možné, může jím být přítel nebo blízký člen rodiny.
3. **Stále být ve střehu** (nebýt dlouho o samotě, plánovat si aktivity).
4. **Udržovat absolutní sexuální strídmost**. Sex praktikovat jen se svým partnerem.
5. Využívat konkrétní **podpůrné a ochranné mechanismy**. Zablokovat určité přístupy na internetu a omezit čas strávený na internetu.
6. **Naplánovat si volnočasové aktivity**. Upřednostňovat pobyt v přírodě a třeba i jinde než na obvyklých místech.
7. Příčinou sklonu k sexuální závislosti může být sexuální zneužití v dětství nebo celkově problematické dětství. V takovém případě by měla **léčbu doplňovat psychoterapie**, která pomůže odhalit problémy z minulosti a vyloučit případné konflikty.

8. Jak takovému člověku pomoci?

Buďte soucitní a chovejte se k němu jako k někomu, kdo je nemocný a potřebuje se léčit. Dotyčný člověk si potřebuje uvědomit svou zodpovědnost. Jestliže si ji uvědomí a rozhodne se stát odpovědným, nikdo by ho neměl obviňovat a nepřiměřeně kritizovat za nevhodné chování. Závislý člověk potřebuje soucit, pochopení a podporu.



Závislost na nikotinu

Užívání tabákových výrobků v mnoha zemích klesá; v některých však roste. Kouří zejména mladí lidé. Nikotin je silně návyková látka, proto se člověk rychle stane závislým a přestat kouřit je velmi těžké. Chcete-li skončit s tímto zlovykem, řiďte se následujícími pokyny:

1. ***Prouvěřte své zvyky.*** Jsou nějaké konkrétní věci nebo situace, které ve vás probouzí touhu si zapálit? Zvažte tyto okolnosti a vyhněte se jim, nebo se připravte, abyste v kritické chvíli odolali – například když jdete spát nebo ustáváte, při snídani, když jste s přáteli, když si sednete do svého oblíbeného křesla, když jste někde sami, když jste právě dojedli atd.
2. ***Zapojte své přátele a příbuzné.*** Řekněte jim, že jste se rozhodli přestat kouřit. Určitě vám pomohou a budou

vás podporovat. Pokud je to možné, spojte se s někým, kdo chce také skoncovat s tímto zlozvykem. Vždy, když se setkáte, pouzbuďte se uzájemně.

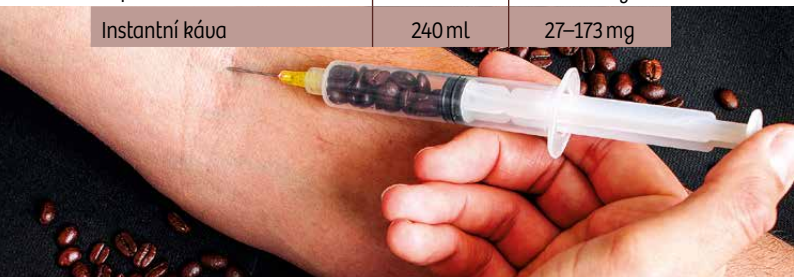
3. **Vyhledávejte nové prostředí.** Změňte své plány, setkání a obvyklá místa. Účastněte se zdravotních aktivit v přírodě nebo v prostředí, které působí uklidňujícím dojmem.
4. **Dbejte na správnou stravu.** Během detoxikace byste měli jíst hodně ovoce a zeleniny. Pijte hodně vody a šťávy z citrusů. Podporují vylučování nikotinu z těla, díky čemuž postupně ztratíte chuť na cigarety.
5. **Cvičte.** Tělesné cvičení zmírní napětí z detoxikace a posílí pozitivní náladu.
6. **Odměňte se.** Určete si odměnu za několikadenní úspěch – udělejte si výlet na nějaké výjimečné místo nebo si kupte něco nového za peníze, které jste ušetřili díky tomu, že jste si nekoupili cigarety.
7. **Hledejte podporu v duchovní oblasti.** Mnozí závislí ignorují tento krok a jejich snaha přestat kouřit skončí neúspěchem. Modlete se k Bohu, jako kdybyste si povídali s přítelem. Poproste ho o sílu zvítězit nad tímto zlozvykem.

Nebezpečný kofein

Mnozí lidé si myslí, že kofein není droga. Psychiatrický manuál DSM 5 (Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch) však považuje stav, kdy člověk přijme více než 250 miligramů kofeinu za den (například více než dva nebo tři šálky kávy), za intoxikaci (otravu) kofeinem. Energetické nápoje mohou obsahovat více kofeinu než káva.⁷ Účinek kofeinu se projeví nespokojeností, nespavostí, nervozitou, diurézou, zčervenáním tváří, záškuby svalů, žaludečně-střevními poruchami, neuspořádaným sledem myšlenek a řeči, zrychlenou srdeční činností a psychomotorickou nervozitou (chvěním).⁸

Obsah kofeinu v uvedených výrobcích:⁹

Produkt	Množství	Obsah kofeinu
Černý čaj	240 ml	14–70 mg
Kolové nápoje	350 ml	23–40 mg
Kávová zrna u hořké čokoládě	28 kusů	150 mg
Energetické nápoje	240 ml	70–100 mg
Espresso	30 ml	47–75 mg
Instantní káva	240 ml	27–173 mg



Začarovaný kruh

Spokojenost je definována také jako celková nepřítomnost závislostí. Mezi závislosti řadíme závislost na „těžkých“ a jiných nelegálních drogách, sexuální závislost, gamblerství, závislost na videohrách a internetu. Mezi látky, na kterých lze získat závislost, patří ale i běžně dostupné látky, jako například alkohol, cigarety a káva. Tyto látky nazýváme psychoaktivní, protože ovlivňují duševní funkce člověka. Někteří lidé jsou závislí i na takových věcech, jako je například jídlo, léky nebo dokonce fyzické cvičení či sport.

Začarovaný kruh drog je velmi nebezpečný. Ať už jde o legální, nebo nelegální látky, ať se jedná o chemické látky, nebo ne, poškozují zdraví člověka. Všechny závislosti také zbavují své oběti svobody. A navíc vznikají velmi vážná rizika:

- **Závislost.** *Drogy nebo chemické látky vyvolávají touhu pokračovat v jejich užívání. Čím více je tato potřeba uspokojována, tím silnější je touha po dalším užití.*
- **Odolnost.** *K tomu, aby se dostavil podobný účinek jako při prvním užití, potřebuje závislý vždy silnější dávku.*
- **Abstinenční příznaky.** *Když si závislý člověk nemůže dát požadovanou drogu nebo zrealizovat požadovanou aktivitu, začne pocítovat silný neklid a nervozitu.*

Může se to projevit i ve fyzické oblasti, protože tělo je na danou látku zvyklé a nemá ji. Abstinenční příznaky jsou nespavost, neklid, třes, bušení srdce, pocení, nevolnost, zvracení atd.

- **Účinky na mozek (při látkové závislosti).** Drogy působí na centrální nervový systém. Když se návyková látka dostane do mozku, mění se některé životně důležité funkce. Konzument drogy není schopen vykonávat běžné duševní činnosti. Když drogy užívá dlouhodobě, může dojít k trvalému poškození mozku.

První tři rizika se vyskytují nejen u lidí závislých na chemických látkách, ale také u těch, kteří jsou závislí na určitém chování. Například člověk závislý na pornografii pociťuje silnou touhu znovu tuto činnost opakovat. Po jistém čase ho už ale sledované obrazy neuspokojují, potřebuje tvrdší a mnohem obscénnější scény. Jejich případná nedostupnost ho velmi rozruší a vyvolá v něm frustraci.

Jak předcházet závislostem

Většina lidí závislých na chemických látkách začala užívat drogy v teenagerském věku nebo i dříve. Proto je třeba zaměřit preventivní opatření právě na tuto věkovou skupinu. Už v prvních letech školní docházky by děti měly být poučeny o drogách a rizicích s nimi spoje-

ných. Vzdělávací programy by měly zahrnovat rozhovory a semináře s vhodnými lidmi (bývalí narkomani, ale i lékaři, právníci, psychologové, policisté, sociální pracovníci atd.).

Všechny školy a vzdělávací instituce by měly být prohlášeny za místa bez drog (drug-free areas). Nesmí se stát centry obchodu s drogami nebo místy, kde se mohou děti a teenageři s drogami seznámit a začít je užívat.

I rodiče jsou povinni věnovat se prevenci. Měli by s dětmi o tomto problému mluvit a řídit se následujícími radami:

- *K drogám a závislostem mějte jasný, přísný a logický postoj.*
- *Formujte ve svých dětech zdravou sebeúctu.*
- *Udržujte stabilní a bezpečný domov.*
- *Buďte flexibilní v názorech a chování, ale trvejte na dodržování stanovených hranic.*
- *Pokud jde o závislosti, buďte dobrým příkladem.*

Důležitou roli ve zdravotní výchově a prevenci proti závislostem plní i různé organizace, například tím, že organizují atraktivní vzdělávací programy, dodržují legislativní opatření (např. varování na cigaretách) a zákony, které regulují prodej a distribuci rizikových látek. Je nesmírně důležité potlačovat obchodování s jakýmkoli drogami ve školách, institucích a na místech, kde se shromažďují děti a mladí lidé.

Závislosti jako workoholismus, gamblerství nebo závislost na pornografii přetrvávají až do dospělosti. Je nutné si pamatovat, že příčinou těchto závislostí, podobně jako u zneužívání chemických látek, bývá často právě úzkost. Proto jedním ze způsobů, jak předejít závislosti, je překonat úzkost.

Jak zvítězit nad závislostí

Je dokázáno, že skoncovat se závislostí člověk obvykle nedokáže sám bez pomoci, ale že potřebuje odbornou, sociální a také duchovní podporu. Rady, které uvádíme, jsou adresovány zejména blízkým příbuzným a těm, kteří se rozhodli závislému člověku pomoci.

- *Pokud se závislý člověk už někdy pokusil se závislostí skoncovat, avšak neúspěšně, měli byste ho pouzbudit, aby vyhledal odborníka v terapeutickém centru.*
- *Podpořte ho, aby se řídil plánem připraveným v diagnostickém centru nebo sestaveným kvalifikovaným odborníkem. Pouzbuzujte závislého člověka (dítě, partnera, přítele atd.) a důvěřujte léčebnému procesu.*
- *Buďte přísní v dodržování pravidel léčby. Odolejte pokušení krýt selhání lidí, které milujete. V procesu léčby jim to jen uškodí.*

- *Odměňte dosažené úspěchy. Závislý člověk potřebuje i vnější posilu, aby dosáhl nových cílů. Odměnou může být něco dobrého k jídlu, film, procházka, hry, kniha nebo návštěva. Závisí to na okolnostech a prioritách.*
- *Vytvořte klidnou a vhodnou atmosféru, abyste závislého člověka udrželi mimo dosah toho, co ho vede k závislosti (lidé, místa, věci atd.). Spouštěče mohou přivést tohoto člověka znovu k relapsu.*



Vynikající metodou pro překonání závislostí jsou podpůrné skupiny. Například Anonymní alkoholici (AA), Anonymní narkomani (AN), Anonymní gambleři (AG) a Anonymní závislí na sexu a lásce (SLAA) si při setkávání v těchto skupinách velmi úspěšně navzájem pomáhají. Pokud se závislý člověk setkává s jinými lidmi, kteří mají stejný problém, dokáže lépe odolávat své touze.

Je nutné si uvědomit, že závislost ovládá člověka tak silně, že mnohým k vítězství nad ní nestačí vlastní síly. Úspěch Anonymních alkoholiků spočívá v lidské podpoře, zkušenostech bývalých alkoholiků a také ve spoléhání se na vyšší moc, věřícími lidmi chápánou jako pomoc od Boha.

Po prvních úspěších zápas nekončí. Riziko návratu k závislosti je velmi vysoké. Proto je důležité pečlivě naplánovat proces opětovného zapojení do normálního života. Je přitom nutné pamatovat na tyto oblasti:

Zaměstnání. Vyléčený člověk si možná bude muset najít novou práci s novými kolegy. Musí mít pevně stanovený cíl, že se chce znovu zařadit do normálního života a neupadnout zpět do závislosti.

Společenská atmosféra. Léčba trvá dlouho a člověk bojující se závislostí potřebuje někoho, kdo pozorně a přísně sleduje prostředí, ve kterém se abstinující závislý pohybuje. Vyléčený člověk by se měl po ukončení terapie setkávat s lidmi, kteří se umí těšit ze života i bez návykových látek nebo jiných závislostí a žijí jednoduchým a přirozeným životem.



Volný čas. Volný čas představuje největší nebezpečí pro možnou recidivu, proto je třeba jej pečlivě plánovat. Měl by zahrnovat tělesné cvičení, aktivity v přírodě, různé sporty atd. Každopádně je třeba vyhnout se barům, zábavním podnikům, hernám apod., jednoduše prostředím, ve kterém by se touha po závislosti mohla obnovit.

Duchovní život. V procesu opětovného zařazení do normálního života hraje důležitou roli i duchovní rozměr. Život se závislostí je již minulostí a člověk by měl začít nový život. S pocitem viny, který se u závislých často objevuje, mohou přijít k Bohu jako k laskavému Otci, aby získali jistotu, že minulost jim je odpuštěna. Pokud jde o budoucnost, Bůh jim slibuje ochranu a nepřetržitou pomoc a podporu.

Prorok Izajáš zaznamenává nádherné zaslíbení pro ty, kteří bojují se závislostí: „*Neboj se, uždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvalu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravici své spravedlnosti.*“ (Izajáš 41,10)

Spoluzávislost

Ve snaze poskytnout pomoc lidem závislým na návykových látkách se někteří blízcí vydají na nebezpečnou cestu spoluzávislosti. Tento problém se často vyskytuje právě v rodině závislého. I když úmysl je dobrý, tito lidé (nejčastěji otec, matka nebo sourozenci) bojují za závislého nesprávným způsobem. Jejich slepá láska, se kterou na sebe berou důsledky špatných rozhodnutí závislého člověka, mu vůbec

nepomáhá. Přestože vynakládají hodně času, úsilí a emocionální energie, paradoxně se mohou stát překážkou jeho vyléčení. Proto je nezbytné vyhledat profesionální pomoc zvenčí a tento nebezpečný proces ukončit.

Duanáctikrokový program

Kroky, které zformulovali Anonymní alkoholici, se úspěšně používají v podpůrných skupinách těch, kteří se chtějí zbavit (nebo se již zbavili) nějaké závislosti (závislosti na alkoholu, gamblersství, přejídání, závislosti na sexu):

- 1. Připouštíme, že jsme bezmocní vůči své závislosti a nedokážeme zuládat svůj život.*
- 2. Dospěli jsme k přesvědčení, že pouze moc větší než my sami nám může vrátit naše duchovní, duševní a tělesné zdraví.*
- 3. Rozhodli jsme se odevzdat svou vůli a svůj život do rukou Boha, takového, jak ho my sami chápeme.*
- 4. Beze strachu jsme provedli podrobnou morální „inventuru“ sebe samých.*
- 5. Přiznali jsme Bohu, sobě samým a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých pochybení.*
- 6. Zcela jsme přijali skutečnost, že Bůh odstraní všechny tyto naše osobnostní nedostatky.*
- 7. Pokorně jsme požádali Boha, aby nás našich nedostatků zbavil.*

8. *Sepsali jsme seznam lidí, kterým jsme ublížili, a jsme připraveni napravit škody, které jsme jim užem způsobili.*
9. *Provedli jsme nápravu ve všech případech, kdy to bylo možné, kromě případů, kdy by toto počínání těmto nebo jiným osobám ublížilo.*
10. *Pokračovali jsme v naší osobní inventuře, a pokud jsme se dopustili chyby, ihned jsme to přiznali.*
11. *Skrze modlitbu a meditaci jsme usilovali o zdokonalení svého vědomého kontaktu s Bohem, takovým, jak ho my sami chápeme, a modlili jsme se jen za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly tuto vůli uskutečnit.*
12. *Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a usilovali jsme o předávání tohoto poselství ostatním, kteří stále ještě trpí, a snažili jsme se uplatňovat tyto principy ve všech svých činnostech.*

Podpůrné skupiny založené na těchto krocích dosahují již desítky let pozoruhodných úspěchů. Jejich základními principy jsou:

- *důvěra v Boha jako hlavní autoritu a zdroj síly,*
- *úplná abstinence jako cíl,*
- *pomoc druhým lidem, kteří se chtějí zbavit své závislosti,*
- *mlčenlivost mezi účastníky.*

Poznámky

1. „Kids' Top Searches Include ‚Porn‘“, BBC News, 12. srpna 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8197143.stm>.
2. „Italian Men Suffer ‚Sexual Anorexia‘ After Internet Porn Use“, Ansa, 4. března 2011, http://www.ansa.it/web/notizie/rubriche/english/2011/02/24/visualizza_new.html_1583160579.html;
„Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review With Clinical Reports“, Behavioral Sciences 6, č. 3 (2016): 17, doi:10.3390/bs6030017; D. Pizzol, A. Bertoldo a C. Foresta, „Adolescents and Web Porn: A New Era of Sexuality“, International Journal of Adolescent Medicine and Health 28, č. 2 (květen 2016): 169–173, doi:10.1515/ijamh-2015-0003.
3. Albert Mohler, „Hijacking the Brain: How Pornography Works“, osobní blog, 1. února 2010, <http://www.albertmohler.com/2010/02/01/hijacking-the-brain-how-pornography-works>.
4. Tamtéž.
5. William M. Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* (Downers Grove, IL: IVP, 2009), 76.
6. Tamtéž 69.
7. G. Richards and A. Smith, „Caffeine Consumption and Self-assessed Stress, Anxiety, and Depression in Secondary School Children“, *Journal of Psychopharmacology* 29, č. 12 (prosinec 2015): 1236–1247, doi:10.1177/0269881115612404.
8. Subin Park; Yeeun Lee; Junghyun H. Lee, „Association Between Energy Drink Intake, Sleep, Stress, and Suicidality in Korean Adolescents: Energy Drink Use in Isolation or in Combination With Junk Food Consumption“, *Nutrition Journal* 15, č. 1 (říjen 2016): 87; G. S. Trapp et al., „Energy Drink Consumption Is Associated With Anxiety in Australian Young Adult Males“, *Depression and Anxiety* 31, č. 5 (květen 2014): 420–428, doi:10.1002/da.22175.
9. Mayo Clinic Staff, „Caffeine Content for Coffee, Tea, Soda and More“, Mayo Clinic, <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>, naposledy aktualizováno 30. května 2014.

Kapitola 7



Pocit **VINY**

Mnoho lidí tíží pocit viny. Vnímají ve svém životě tento pocit jako těžké břemeno. Důsledky se mohou projevovat konflikty, nejistotou, perfekcionismem, neustálým sebeobviňováním, strachem ze selhání (proto až přílišnou opatrností) nebo vysokými nároky na druhé.

Pocit viny může být užitečnou motivací pro správné a ohleduplné chování. Nutí člověka se kontrolovat, aby dobře vycházel s ostatními. Zdravý pocit viny je určitým projevem citlivého svědomí a slouží jako „autocenzura“. Chrání nás před selháním a nedostatky v morální oblasti.

Karel si svou vinu dlouho neuvědomoval. Žil, jako by se vůči své rodině ničím neprovinil. Neuvědomoval si, jak moc ublížil své dceři. To, co v dětství prožila, v ní během dospívání vyvolalo množství emocionálních problémů. Karel nyní žije v domově důchodců a cítí, že se blíží smrt. Zdá se, že se jeho svědomí konečně probudilo. Může se svým pocitem viny ještě vůbec něco dělat? Svou manželku už nemůže poprosit o odpuštění, dcera se s ním nechce setkat. Jeho zoufalství a frustrace rostou každým dnem.

Abychom problém viny vyřešili, musíme napravit vše, co se dá. Pokud je to možné, máme poprosit o odpuštění ty, kterým jsme ublížili. Věřícím navíc pomáhá vědomí, že Bůh je ochoten nám odpustit i největší chyby a selhání, dokonce i ty, které se z lidského hlediska zdají být neodpustitelné. V Bibli je napsáno: „*I kdyby vaše hříchy byly jako šarlat, zbělejí jako sníh, i kdyby byly rudé jako purpur, budou bílé jako vlna.*“ (Izajáš 1,18) Pokud však chceme, aby nám Bůh odpustil a daroval nám smíření, je nutné, abychom i my odpustili druhým. To v procesu odpuštění sobě samým také pomáhá.

Proces nápravy vyžaduje, abychom zaujali určité postoje. Uvádíme několik hlavních principů:

- **Dělejte to, co je správné, a netrapte se tím, co nemůžete ovlivnit.** *Vaše rozhodnutí, postoje a chování mají být založeny na správných principech.*
- **Poučte se ze svých omylů a chyb.** *Jestliže jste poprosili o odpuštění Boha i lidi, kterým jste ublížili, a napravili jste vše, co bylo ve vašich silách, vyvoďte z toho pro sebe poučení. To ať vás v budoucnu motivuje k lepšímu chování.*
- **Suěřte se člověku, jehož považujete za důvěryhodného.** *Rozhovor o pocitech viny s důvěryhodným přítelem vám pomůže uspořádat si vlastní myšlenky. Uleví se vám a sníží se napětí, které ve vás tento pocit vyvolává.*

Otupělé svědomí

Svědomí nemusí být vždy spolehlivým měřítkem chování. Někteří lidé ho mají příliš přecitlivělé a zbytečně je omezují. Svědomí jiných lidí naopak nemá žádné hranice. Ti, kteří mají velmi přísné svědomí, očekávají, že ostatní budou reagovat stejně jako oni. Ti, jejichž svědomí necítí žádné hranice, si myslí, že je všechno dobré, a dokážou si tak omluvit i to špatné. Proto křesťané považují za měřítko morálky etické principy, které nacházíme v Bibli. Jeden z jejich autorů, apoštol Pavel, varuje svého učedníka Timotea před těmi, kteří – protože mají nesprávně citlivé svědomí – zakazují ostatním dělat i naprosto normální věci. (První list Timoteovi 4,2.3)

Pokud se řídíme necitlivým a otupělým svědomím, nemůžeme se chovat správně.



Zdravá míra pocitu viny

Studie provedená Grazynou Kochanskou a jejími kolegy ukazuje, že správná míra pocitu viny pomáhá dětem dodržovat pravidla a respektovat ostatní lidi. Této studii se zúčastnilo celkem 106 chlapců a dívek ve věku od dvou do pěti let. Aby badatelé mohli „změřit“ pocit viny, přesvědčili děti, že zničily cennou věc. Pak pozorovali jejich chování a spolupracovali s matkami těchto dětí. Každá matka položila svému dítěti několik otázek, na jejichž základě bylo zjištěno, do jaké míry dítě cítí vinu. Uvádíme nejdůležitější poznatky:

- *Dívky pocitovaly větší vinu než chlapci.*
- *Děti předškolního věku ze stabilních rodin projevovaly menší pocit viny.*
- *Děti, které cítily vinu, porušily méně pravidel než ty, které vinu necítily.*
- *„Zdravý“ pocit viny chrání před špatným chováním.*

Odpuštění

V evangeliích nacházíme jeden z nejznámějších příběhů o odpuštění – podobenství o marnotratném synovi. Je zaznamenáno v Lukášově evangeliu 15,11–32. Je to příběh otce a dvou synů. Jednomu synovi se přestal líbit klidný život doma. Rozhodl se, že všechno opustí a odejde do světa za svobodou. Jako kdyby vzpoura a nevděk nestačily, vyžádal si od otce i svoji část dědictví – přesto, že dědictví se obvykle dělilo až po otcově smrti. Otec respektoval synovo rozhodnutí, dal mu peníze a syn odešel do světa.



Daleko od příkazů a omezení rodičů začal mladý muž utrácet peníze za zábavu, alkohol a dívky. Dokud měl peníze, byl obklopen „přáteli“. Jednoho dne ale utratil poslední část dědictví a začal hladovět. Co měl dělat? Našel si práci – staral se o prasata. Pro člověka židovského původu to byla opravdu pokořující práce. Mladý muž, který se chvástal svou svobodou, se najednou stal otrokem okolností. Ten, který si stěžoval na jídlo na otcově stole, byl nyní v pokušení jíst pomyje, kterými krmili vepře, protože nechtěl zemřít hlady. Kde byli jeho „přátelé“? Dívky? Zábava? Zneužití svobody přineslo frustraci, smutek, ponižování, prázdnotu a pocit viny.

V této nešťastné situaci se rozhodl vrátit domů. Chtěl, aby ho otec přijal alespoň za svého sluhu. I když ho děsil pocit viny, věděl, že jeho otec je spravedlivý a laskavý člověk. Se svěšenou hlavou, v roztrhaných šatech a s břemenem viny na ramenou se mladý muž vydal na cestu domů. Jeho otec ho uviděl již zdaleka, protože stále svého syna vyhlížel a nikdy ho nepřestal milovat. Rozběhl se mu vstříc a srdečně ho objal. Bídu svého syna přikryl vlastními šaty. Mladého muže přijal, aniž mu cokoli vyčítal. Minulost byla zapomenuta a vše odpuštěno.

Mezi lidmi je rozšířena lež, že Bůh přijme hříšníky jen tehdy, jestliže budou dost dobří na to, aby se mohli k Bohu vrátit. Ale pokud bude člověk čekat, až se stane „dostačně dobrým“, nikdy se k Bohu nevrátí.

Hlavním poselstvím tohoto příběhu je představit lásku nebeského Otce, který nás přijímá takové, jací jsme, a odpouští nám. Toto poznání může způsobit velkou změnu nejen v životě Karla, ale každého člověka, nad kterým visí těžký mrak pocitu viny.

Vyzkoušejte následující test

Pocit viny ovlivňuje naše chování. Následující otázky ukazují, jak moc souvisí chování s vědomím viny. Odpovězte ANO, nebo NE.

Pokud jste odpověděli ANO více než třikrát, máte sklon trápit se přílišným pocitem viny. Měli byste hledat řešení. Začněte radami v této kapitole. Pokud jsou vaše problémy vážnější, vyhledejte pomoc odborníka.

1. Vyrůstali jste v autoritativním prostředí, kde se používalo zastrašování?
2. Je pro vás velmi těžké odpustit si vlastní chyby?
3. Je pro vás těžké odpustit lidem, kteří vám ublížili?
4. Pronásledují vás obavy, že porušíte nějaké společenské pravidlo?
5. Bojíte se, že uslyšíte špatné zprávy?
6. Cítíte strach při přemýšlení o budoucnosti?
7. Rozčilíte se, jestliže se vám něco nepodaří dokonale?
8. Rozruší vás, když narazíte na nějakou nepřesnost?
9. Cítíte se často nejistě?
10. Rozzlobíte se snadno na sebe nebo na druhé?
11. Záleží vám hodně na tom, co si o vás lidé myslí?
12. Pokud jste věřící, jak si představujete Pána Boha? Zlobí se na vás kvůli vašim hříchům a slabostem?

Kapitola 8



Netvor v **NÁS**

Izabele bylo jen šest let. Když dostala záchvat vzteku, každý se jí raději vyhýbal. V tu chvíli se jí všichni báli – a zároveň ji litovali. Čím častěji se jí to stávalo, tím více se od ní odtahovali. Byl to začarovaný kruh, ve kterém se střídaly provokace, výbuchy vzteku a další provokace. Při záchvatu ztrácela sebekontrolu a útočila na spolužáky i učitelku. Jinak to bylo velmi milé děvčátko. Učitelé a školní psychologové měli podezření, že záchvaty jsou projevem nějakého skrytého zranění nebo hněvu. Možná jsou důsledkem konkrétní situace, například u nich doma. Podezřelé bylo to, že její otec ještě nikdy nebyl na rodičovské schůzce ve škole.

I když byla Izabela teprve dítě, věděla, že nenávisť, hněv a agresivita nejsou dobré věci. Jsou to však velmi silné emoce. Mnozí lidé, ať už jsou to děti nebo dospělí, nevědí, jak tyto emoce zvládnout a vyrovnat se s nimi. Proto zahořknou a doplácí na to vlastním zdravím. Navíc si ničí vztahy.

Hněv a nenávist se příležitostně objeví u každého člověka. Jsou to pocity, kterým se jako lidé nevyhneme zcela. Jestliže se však objevují často, ničí vztahy v rodině, společnosti i v práci. Fyzická agresivita v jakékoliv skupině lidí je nepřijatelná a měli bychom jí zabránit.

Ukázalo se, že Izabela netrpěla následkem nějaké fyzické agresivity. Bylo zřejmé, že trpěla nedostatkem projevů lásky. Něco nebylo v pořádku u nich doma.

Jak se vyhnout vzteku a agresivitě

Pokud si člověk bude dávat pozor a naučí se zachovat rozvahu, dokáže ovládat podněty, které vyvolávají hněv a agresivitu. Uvádíme několik rad:

Zvažte důležitost situace. Položte si otázku: Je to tak důležité, abych se kvůli tomu zlobil? Co se stane, když to nedopadne, jak chci já? Vyplatí se „vyplavit“ tolik adrenalinu? Nebudu litovat, když se přestanu ovládat?

Zhluboka dýchejte a uklidněte se. Dýchání uvolňuje. Když cítíte, že vás už už ovládne vztek, dýchejte pomalu a zhluboka. Řekněte si: „Uklidni se, vždyť o nic nejde! Ovládej se. Za chvíli to přejde.“ Thomas Jefferson je autorem známého výroku: „Když jsi rozzlobený, dříve než něco řekneš, napočítej do deseti. Pokud jsi velmi rozzlobený, napočítej do sta.“ Dám vám jeden tip: Nikdy neposílejte žádný e-mail, pokud jste naštvaní. Jestli chcete, můžete jej napsat, ale uložte si ho jako koncept. Po několika hodinách si e-mail opět přečtete a zvažte, zda jej skutečně chcete poslat.

Snažte se svou pozornost zaměřit jinam. Přemýšlení o tom, co ve vás vyvolalo hněv, je jako přilévání oleje do ohně. Zaměstnejte vaši mysl raději něčím jiným, dokud vás vztek nepřejde. Snažte se ovládat. Namísto výbuchu hněvu raději poproste Boha, aby vám pomohl zvítězit nad negativními pocity.

Zvolte správné řešení. Neříkejte jiným lidem fráze typu: „Jsi sobec.“ „Chováš se vůči mně stále stejně.“ „Vůbec tě nezajímá, co si myslím.“ Snažte se vyjadřovat pozitivním způsobem: „Byl bych rád, kdybys to udělal jinak.“ „Jsem smutný kvůli tomu, jak ses vůči mně zachoval.“ „Můžu ti nějak pomoci?“



Nepouažujte toho, kdo s vámi nesouhlasí, za nepřítel. Když vás někdo rozzlobí svými slovy nebo chováním, nedomýšlejte si, že vás tím chtěl provokovat záměrně. Přemýšlejte, jaké důvody nebo okolnosti ho vedly k tomu, že se tak choval. Pokud měl dotyčný člověk opravdu špatné úmysly, řekněte si, že je to nešťastný člověk, který potřebuje soucit.

Odpouštějte. Odpustit neznamená prohrát. Staré brazilské přísloví říká: „Odpusť, a staneš se vítězem.“ Odpuštění přinese klid nejen vám, ale i viníkovi, který si vás navíc díky vaší šlechetnosti a velkodušnosti může začít vážit.

Bud'te vděční. Výzkumy ukazují, že tento zcela obyčejný akt – vyjádření vděčnosti za něco – činí člověka šťastnějším. Badatelé na Kalifornské univerzitě potvrdili, že trvalé vyjadřování vděčnosti může dokonce zlepšit zdraví.¹

Modlete se. Říká se, že nepřítel se nejlépe zbavíme tak, že si z něj uděláme přítele. I Bible doporučuje takové revoluční řešení: „Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují.“ (Matouš 5,44) Odborníci dnes potvrzují, že pokud se člověk modlí za někoho, kdo ho rozzlobil, mizí špatný pocit a zmírňují se negativní myšlenky.²

Jak působí vztek na člověka

V minulosti bylo otevřené vyjádření hněvu („upuštění páry“) považováno za správné. Dnes víme, že možná rizika takového chování převyšují jakékoliv malé výhody, které tím získáme. Ti, kteří se rozčilují, jsou ve srovnání s klidnými lidmi ve velké nevýhodě:



- *Hrozí jim čtyřnásobné riziko vzniku nějaké cévní choroby.*
- *Hrozí jim větší riziko smrti v mladém věku.*
- *Po „výbuchu“ hněvu je trápí pocity viny.*
- *Kvůli tomu, že jsou prchliví, se jim vyhýbají přátelé a příbuzní.*
- *Mají více konfliktů v manželství.*
- *Mají větší sklon používat návykové látky (cigarety, alkohol, drogy atd.).*
- *Hrozí jim větší riziko přejídání a nadváhy.*

Než se rozhněváte, dvakrát si to rozmyslete. Kdosi řekl, že zlobit se znamená pomstít chyby druhých na sobě. Hněv se dá potlačit, a tím předejít různým zraněním.

Problém starý jako samotné lidstvo

Nemysleme si, že hněv je novodobý fenomén, který vznikl v důsledku naší uspěchané doby a stresu. Bible, která byla napsána před více než 2000 lety, uvádí množství příběhů, v nichž lidé nezvládli svůj hněv. Chce, abychom viděli realitu, proto věci vůbec nepřikrášluje.

Hned na začátku Bible je zaznamenán známý příběh Kaina, který zabil svého bratra Ábela. Bůh ho předem upozorňoval: „*Proč jsi tak uzplanul? A proč máš tak siňalou tvář?... Nebudeš-li konat dobro, hřích se uvelebí ve dveřích a bude po tobě dychtit; ty však máš nad ním vládnout.*“ (Genesis 4,6.7) Všichni víme, jak to skončilo.

V Ninive, hlavním městě Asyrské říše, vládlo nevidané bezpráví a krutost. Bůh poslal proroka Jonáše, aby obyvatele tohoto města varoval. Když tam Jonáš dorazil, začal hlásat, že pokud nebudou činit pokání, město bude zničeno. Potom vyšel za město, sedl si a čekal, co se bude dít. Ale nestalo se nic. Obyvatelé Ninive totiž s lítostí prosili za odpuštění a změnili své životy. Celé město. Proroka to zmátlo. Vždyť předpověděl, že město bude zničeno! Hrozně ho rozčililo, že se nad nimi Bůh smiloval.

Bůh mu položil jedinou otázku: „Je to dobře, že ses tak rozzlobil?“ (Jonáš 4,4; ČSP) V hněvu často přestáváme uvažovat logicky. Jsme schopni dělat rozhodnutí a činy, kterými ničíme věci i vztahy. Nakonec se ukázalo, že prorok měl větší problém ovládnout svůj hněv než obyvatelé Ninive změnit své životy.

Když mluvíme o změně, naši pozornost upoutá Ježíšův učedník Jan, známý také jako jeden ze „synů hromu“. Běda člověku, který by mu zkrížil plány, když měl špatný den! Při jedné příležitosti prosil Jan Ježíše, aby mu dovolil přivolat oheň z nebe na lidi, kteří mu oponovali! Doba strávená s Mistrem však změnila a formovala charakter tohoto učedníka. Za několik let to už nebyl „syn hromu“, ale „milovaný učedník“. V čem bylo ukryté tajemství? Je to velmi jednoduché – prožil určitý čas v Ježíšově blízkosti a něco se od něj naučil.

Změna povahy je možná. U dospělého učedníka i u šestiletého dítěte, jakým byla Izabela. Naneštěstí se u nich doma neprojevila žádná forma zbožnosti, která by jí pomohla vnímat Pána Boha jako svého Tátu, kterému se může svěřit se svými potížemi a který jí chce pomoci ovládat i její hněv.



Test

Otestujte se

Pokud chcete zjistit, zda máte sklon se rychle rozčilit, odpovězte na následující otázky ANO, nebo NE:

1. Je pro vás těžké zapomenout na špatné věci, které se vám staly?
2. Když se neshodnete s přáteli, končí to hádkou?
3. Když si vzpomenete na člověka, který s vámi nesouhlasí, rozbolí vás břicho a zrychlí se vám tep?
4. Rozčilujete se, když musíte čekat ve frontě?
5. Rozzlobíte se na sebe, když nedokážete ovládnout své emoce?
6. Naštve vás, když ostatní nejsou dochvilní nebo neudělají věci pořádně?
7. Nepamatujete si, co jste řekli v záchuatu hněvu?
8. Všimli jste si, že vaše špatná nálada ničí vaše vztahy?
9. Jste-li rozčilení, dostanete chuť na jídlo, cigaretu nebo alkohol, abyste se uklidnili?
10. Už jste se někdy rozhněvali tak, že jste začali někoho bít?

Výsledky testu

Pokud jste odpověděli ANO na osm a více otázek, co nejdříve vyhledejte pomoc, abyste se naučili kontrolovat svůj hněv. Vaše osobní, rodinné a pracovní vztahy jsou vážně ohroženy.

Pokud jste odpověděli ANO na čtyři až sedm otázek, je to varování, že váš hněv se blíží k nebezpečné hranici. Snažte se být trpělivější a tolerantnější a váš život se změní k lepšímu. Zachovejte klid a rozvahu. Pozorujte, jak jednají druzí, a zjistíte, jak toho, co chcete, můžete dosáhnout po dobrém.

Pokud jste odpověděli ANO na tři otázky nebo méně, umíte hněvu a nenávisti čelit správným způsobem. Pokračujte v tom, protože jste člověkem, který se nenechá tak snadno vyvést z míry.

Poznámky

1. Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, „Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life“, *Journal of Personality and Social Psychology* 84, č. 2 (2003), <https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>;
Mei-Yee Ng and Wing-Sze Wong, „The Differential Effects of Gratitude and Sleep on Psychological Distress in Patients With Chronic Pain“, *Journal of Health Psychology* 18, č. 2 (únor 2013): 263-271, doi: 10.1177/1359105312439733.
2. Alex M. Wood a kol., „Gratitude and Well-being: A Review and theoretical Integration“, *Clinical Psychology Review* 30, č. 7 (listopad 2010): 890-905, doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.

Kapitola 9



NÁVOD

k použití

Představte si, že se procházíte po pláži a v písku vidíte nápis: Život je zázrak. Právě, když to čtete, prochází kolem vás surfař a říká: „Podívejte se, z ničeho nic se zde objevil tento nápis!“ Uvěřili byste mu? Nebo kdyby vám řekl, že tento nápis vznikl tak, že do písku foukal vítr – dokázali byste uvěřit takovému příběhu? A kdyby vám nakonec řekl, že to všechno se událo postupně za několik milionů let? Pomohlo by vám to uvěřit mu?

Samozřejmě, takovému příběhu asi neuvěříme. Intuitivně předpokládáme, že za vším, co bylo vytvořeno, je někdo, kdo to vytvořil. Pokud jsme na základě věty napsané v písku dospěli k takovému závěru, co můžeme říci o obrovském množství informací, jaké obsahuje například kód života – DNA?

Čím více se věda pokouší rozluštit informace obsažené v DNA, tím více se potvrzuje, že za ní musí stát inteligentní projekt, záměr a plán. Bill Gates v knize *The Road Ahead* napsal, že „DNA je jako počítačový program, ale mnohem dokonalejší, než jaký byl dosud vytvořen“.¹

Život se svou složitostí není výsledkem náhody, ale úžasným projektem, který odkazuje na existenci projektového Designéra. Proto se v současnosti jako alternativa evoluční teorie stále více popularizuje koncept „inteligentního designu“.

V této kapitole chceme představit osm jednoduchých rad, které mohou posloužit jako „návod k použití“ pro náš organismus. Známe je pod názvem NEW START. Jsou přímo odvozeny z toho, jak jsme vytvořeni. Pokud se jimi budeme řídit, obnoví se naše fyzické, mentální a duchovní zdraví.

Prvních sedm rad už potvrdil i vědecký výzkum. Můžete jim věřit, protože je ověřeno, že opravdu fungují! A hlavně – jsou zdarma! Začněte tím, co považujete za nejsnazší (třeba pít více vody), postupně praktikujte i ostatní. Osmé radě se budeme věnovat v poslední kapitole. Uvidíte, jakou změnu způsobila v životě vystresovaného Pavla, úzkostí trpící Laury, deprimovaného Karla, ba i malé Izabely s jejími záchvaty vzteku. Odolejte však pokušení tuto kapitolu přeskočit. Čtěte informace postupně a rozhodněte se aplikovat tyto jednoduché rady do vašeho života. Vraťte se k „návodu k použití“ vždy, když to budete potřebovat.



1. rada: Pijte vodu²

Lidské tělo je tvořeno ze 70 % vodou a vodu, kterou ztrácíme, je nutné nepřetržitě doplňovat. Podporujeme tím své zdraví a přispíváme k dlouhověkosti. Voda pročisťuje tělo a pomáhá z něj odstraňovat nepotřebné a škodlivé látky. Každou hodinu přefiltrují naše ledviny všechnu krev v těle asi desetkrát.

Když nepijeme dost vody, je naše tělo náchylné k zánětům a infekcím, zejména v ledvinách a močových cestách. Jaké je ideální množství vody, které bychom měli každý den vypít? Doporučuje se průměrně osm sklenic denně mezi jídly. Snažte se nepít při jídle.

Užitek z pití vody. Když pijete dostatečné množství vody, vaše tělo je v pořádku a vysílá pozitivní signály do mozku. V důsledku toho se vám zlepší nálada, a tedy i produktivita.

- *Když se voda dostane do žaludku, prodlouží se pocit sytosti. Je dobré si zapamatovat, že voda neobsahuje žádné kalorie, bílkoviny, tuky ani sacharidy!*
- *Voda hydratuje kůži, zvyšuje její pružnost a zpomaluje její stárnutí.*
- *Voda posiluje obranný mechanismus našeho těla, které díky tomu může lépe bojovat proti nemocem.*

Co se stane, když nepijeme dost vody? Pokud se cítíte unaveni, jednou z příčin může být nedostatek vody. Tělo s její pomocí vylučuje jedovaté a odpadní látky, které mu mohou škodit. Když přijímáte malé množství vody, srdce musí vynaložit více námahy na pumpování krve.

- *Důsledkem dehydratace může být nejenou i bolest hlavy a migréna. Když vás začne bolet hlava, dříve než si vezmete jakékoli léky, napijte se vody, abyste tělu dodali tekutiny. Je možné, že to vyřeší váš problém.*
- *Průvodním znakem dehydratace může být i dušnost. Sliny pomáhají ústům zbavit se různých bakterií a udržují jazyk vlhký.*

Jak vidíte, voda je pro naše tělo životně důležitá. Proto pijme vodu!



2. rada:

Koupejte se u slunečních paprscích

Sluneční paprsky mají na naše tělo velmi blahodárny vliv. Pomáhají mu bojovat proti různým bakteriím a mikrobům. Ultrafialové paprsky působí jako dezinfekce. Kůže potřebuje přijmout dostatečnou dávku slunečního záření, protože světlo stimuluje všechny životní procesy. Podobný účinek mají i infračervené a ultrafialové paprsky, které však nevidíme. Nyní si řekneme něco o tom, jak sluneční paprsky působí na naše tělo.

Kůže. Sluneční paprsky rozšiřují povrchové žíly, díky čemuž se do kůže dostane větší množství krve a nedochází k jejímu hromadění ve vnitřních orgánech hrudníku

a břicha. Sluneční paprsky stimulují tvorbu melaninu, buněčného pigmentu, který způsobuje bronzový odstín kůže. Zároveň posilují povrchové vrstvy kůže, čímž je chrání před nadměrným slunečním zářením. Sluneční paprsky působí baktericidně, tedy ničí různé škodlivé mikroorganismy. To znamená, že pomáhají dezinfikovat a hojit povrchové rány.

Kosti. Sluneční paprsky pomáhají při tvorbě vitamínu D v buňkách kůže. Tento vitamín podporuje vstřebávání vápníku přijatého v potravě, čímž výrazně přispívá k tvorbě zdravých kostí.

Svaly. Sluneční paprsky zlepšují zásobování krví a podporují biochemické procesy produkce energie, které probíhají ve svalových buňkách. Výsledkem je lepší vývoj svalů a svalový tonus (stav vnitřního napětí svalů a cév), což je velmi prospěšné zvláště pro nemocné, kteří jsou imobilní.

Krev a metabolismus. Sluneční paprsky podporují krevtvorbu, tedy proces, při kterém se v kostní dřeni tvoří červené krvinky, bílé krvinky a krevní destičky. Snižují také hladinu cukru v krvi, čímž zvyšují snášenlivost sacharidů, což je velmi prospěšné pro diabetiky.

Kardiopulmonální systém. Sluneční paprsky povzbuzují činnost sympatických nervů, zvyšují krevní tlak, puls, dýchání, bazální metabolismus a příjem kyslíku. Jakmile začíná být kůže opálená a odolná, krevní tlak a bazální metabolismus se snižuje, a to způsobí, že se puls a dýchání zpomaluje.

Nervový systém. Sluneční paprsky stimulují nervová zakončení v kůži, příznivě ovlivňují mozek a vyvolávají uklidňující pocit pohody.

Endokrinní systém. Světelné podněty, které se dostanou na sítnici oka, jsou přeneseny do mozku ve formě nervových impulsů. Ty působí – mimo jiné – na hypofýzu, která řídí produkci hormonů v ostatních endokrinních žlázách. Na množství světla, které dopadne na sítnici, ve velké míře závisí například činnost vaječníků a varlat.

Buďte opatrní. Čím déle budete vystaveni slunečním paprskům a čím světlejší máte pokožku, tím větší riziko negativních účinků slunce vám hrozí. Může jít o popáleniny prvního stupně, stárnutí kůže, nebo dokonce rakovinu kůže. Příliš mnoho slunce působícího na oči může být příčinou zánětu spojivek, zánětu oční rohovky, sluneční záření navíc může podpořit vytvoření šedého zákalu a makulární degeneraci (změny na sítnici se ztrátou zraku).

Rady. Ráno otevřete ve vaší ložnici okno a roztáhněte záclony a rolety. Každý den choďte ven, i když je zataženo. Pokud je to možné, mezi sedmou a devátou hodinou ráno nebo mezi čtvrtou a pátou odpoledne si dopřejte „sluneční lázeň“. Přibližně dvacet až třicet minut na slunci stačí. Pokud pracujete v uzavřené místnosti, jděte ven alespoň během polední přestávky. Když cvičíte, dejte přednost cvičení venku nebo v dobře osvětlené místnosti s otevřenými okny.



3. rada: Zhluboka dýchejte

Nos je naše vzduchotechnické a klimatizační zařízení – ohřívá studený vzduch, ochlazuje horký vzduch a filtruje nečistoty.

Vzduch obsahuje přibližně 20 % kyslíku, zbytek tvoří dusík a další plyny. Protože lidské tělo ke svému fungování potřebuje kyslík, každá buňka musí obnovovat svou zásobu těchto plynů, jinak odumře.

Plíce denně zpracují přibližně 12 m³ vzduchu, který se dostane do dýchacího traktu a potom do plicních sklípků. Těch je v plicích přibližně 350 milionů a jejich celková plocha se odhaduje na 70 m². Problém spočívá v tom, že tentýž vzduch, který dodává tělu životně důležitý kyslík, může obsahovat i jiné, méně zdravé plyny a částice, které se dostanou do plicních sklípků a jiných částí dýchací soustavy a způsobují podráždění.

Znečištěný vzduch může negativně působit při onemocněních, protože zhoršuje stávající situaci. Nejvíce škodí lidem trpícím na respirační a kardiovaskulární onemocnění.

Musíme dýchat. Navzdory znečištěnému ovzduší musíme dýchat. Je velmi důležité trávit co nejvíce času v přírodě a na venkově, kde je vzduch čistší.

Když dýcháme klidně, pravidelně a hluboce, je kyslíkem zásoben mozek, ale vzduch se dostane také do všech částí plic, což jim umožňuje dostatečnou cirkulaci krve. Posiluje se schopnost respiračního traktu (hrtan, průdušnice, průdušky) odolávat různým infekcím. Hlen v dýchacích cestách se uvolňuje a vykašláváním se dostane z těla lehčeji. Posiluje se odolnost vůči infekcím. Zlepšuje se intelektuální výkonnost a snižuje se podrážděnost.

Uvádíme několik rad, jak zlepšit dýchání:

- *Nekuřte a vyhýbejte se zakouřeným uzavřeným prostorám.*
- *Pravidelně čistěte vzduchové potrubí a filtry v klimatizacích.*
- *Alespoň jednou denně vyvětrejte byt tak, že otevřete dveře a okna. Když je zataženo nebo je vysoká hladina smogu ve vzduchu, větrejte pozdě večer nebo brzy ráno.*
- *Pokud je to možné, spěte při otevřeném okně.*

- *Rozumně používejte čističe vzduchu.*
- *Nenechávejte auto s běžícím motorem v garáži u domu nebo v blízkosti otevřeného okna.*
- *Věnujte se aerobnímu cvičení (běh, plavání, cyklistika, rychlá chůze).*
- *Dbejte na to, aby motor vašeho auta pracoval efektivně.*
- *Denně vypijte šest až osm sklenic vody.*
- *Pečujte o svou pokožku, aby byla čistá a hydratovaná.*
- *Často si myjte vlasy.*
- *Zacházejte správně s odpadem.*
- *Když se rozhodujete, kde budete bydlet, upřednostněte lokalitu s lepší kvalitou ovzduší.*
- *Víkendy a dovolené se snažte trávit mimo města, abyste se nadýchali čistého venkovského vzduchu.*
- *Necvičte na místech, kde je hustá automobilová doprava.*

4. rada: Zdravě se stravujte

Kardiolog Everton Padilha Gomes uskutečnil během doktorského studia kardiologie na Lékařské fakultě Univerzity São Paulo studii nazvanou Advento-Incor. Cílem této dlouhodobé studie bylo analyzovat životní styl členů Církve adventistů sedmého dne, kteří se snaží uplatňovat zásady zdraví odvozené z Bible. Sledoval souvislost mezi životním stylem a faktory, které předcházejí vzniku různých chronických onemocnění, zejména kardiovaskulárních chorob. Výsledky těch, jejichž životní styl odpovídal zdravotním principům této skupiny, včetně vegetariánské stravy, byly porovnávány s výsledky lidí, kteří se těmito zásadami neřídili.



Podobný výzkum ve Spojených státech ukázal, že lidé, kteří se řídili zdravotními doporučeními Církve adventistů sedmého dne (například vyvážená strava a fyzický pohyb), žili o deset let déle než průměrní Američané. Gomes zopakoval severoamerický výzkum v São Paulo. Zúčastnilo se ho 1500 lidí ve věku od 35 do 74 let.

Účastníky rozdělil do tří skupin: přísní vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni (vegetariáni, kteří jedí vajíčka a mléčné výrobky) a lidé, kteří konzumují i maso. U skupiny vegetariánů byly zjištěny nejpozoruhodnější výsledky: o 10 % nižší obvod pasu a o 10 % nižší hodnota celkového cholesterolu. Hodnoty, které naznačují predispozici k diabetu a negativním změnám cév, byly povzbudivé – nižší o 20 %.

Na základě těchto zjištění Gomes připomíná, že „nejdůležitější věcí je zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny a luštěnin, aby byla vegetariánská strava vyvážená“.

Na začátku této studie měl sám Gomes nesprávné stravovací návyky, ale postupně se jich krok za krokem zbavoval. „Mohl jsem pokračovat ve výmluvách, ale pak bych musel snášet následky nesprávného životního stylu – a mnohé se už začínaly objevovat –, nebo jsem mohl ustoupit důkazům,“ přiznal.

Gomes našťástí zvolil nejlepší způsob. Pro svou studii se nadchl natolik, že se zdravý životní styl stal výzvou i pro něj osobně. Kvůli své nadváze (128 kg) a BMI (body mass index) indexu 41 začal mít totiž problémy. Navíc chtěl, aby jeho lékařské přednášky a rozhovory byly v souladu s jeho osobními zdravotními zásadami. „Mohu říci, že jsem si

„oprášil“ mnoho zásad, které jsem znal z medicíny, a také jsem začal praktikovat mnoho z toho, co jsem věděl díky výzkumu adventistů,“ potvrdil.

Gomes se rozhodl pro nový životní styl. Tvrdí, že nebyla nutná žádná magická formule, žádná speciální strava. „Naučil jsem se jíst pravidelně třikrát denně jednoduchá jídla. Vyloučil jsem ze své stravy cukr a většinu polotovarů.“

Hodiny, které po práci strávil čtením e-mailů, na sociálních sítích nebo sledováním médií, nahradil běháním na běžícím pásu. „Nebylo to snadné, zvláště v prvních měsících. Překvapuje mě, když sleduji, jak je tělo na určitých věcech opravdu závislé. Zpočátku se mi zdálo, že nemám sílu odolávat, ale postupně to šlo stále snadněji. Nyní – a vůbec nepřeháním – je mi vůně některých jídel odporná. Chuť mám mnohem citlivější. Každopádně cítím, že moje tělo funguje lépe. Za tři měsíce se mé klinické výsledky výrazně změnilы k lepšímu. Ani u svých pacientů, kteří podstupují mnohem sofistikovanější terapie, jsem neviděl takové změny, jaké nastaly u mě,“ zdůrazňuje.

Kardiolog Gomes zhubl za jeden rok o téměř 50 kg. Svou studii zaměřil na sledování dobrovolníků, ale největší užitek z ní měl sám. Nyní cítí, že rady, které dává svým pacientům, mají mnohem větší váhu, protože může posloužit i osobními zkušenostmi se změnou vlastního životního stylu.

Kromě toho, že například pomeranče, brokolice a rajčata mají nízkou kalorickou hodnotu a obsahují vhodné bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky, mají také vynikající léčivé vlastnosti. Tyto takzvané funkční potraviny

můžeme rozdělit do dvou skupin: potraviny s imunomodulačním účinkem (mají fytochemikálie schopné aktivovat imunitní systém) a potraviny s antioxidačním účinkem (bojují proti volným radikálům). Takové potraviny mohou zásobovat náš organismus potřebnými látkami. Znat je a také je jíst prospívá našemu zdraví.

Nejlepší je přijímat potravu v co nejpřirozenějším stavu. O ideální stravě mluvíme v případě, že alespoň polovinu z celkového množství konzumujeme v syrovém stavu. Upřednostněte celozrnné potraviny, které mají vysokou nutriční hodnotu, jsou bohaté na vlákninu a redukují riziko vzniku rakoviny, protože jsou schopné regulovat činnost střev.

Zpracované potraviny, živočišný tuk, trans-tuky, cukr, sůl a rafinované potraviny mohou vážně poškodit zdraví, podporují vznik obezity, rakoviny, cukrovky a oslabují imunitu. Uzeniny a podobné masné výrobky a také sladké perlivé nealkoholické nápoje patří do dlouhého seznamu potravin, o nichž je prokázáno, že škodí našemu zdraví.

Pokud je to možné, jezte třikrát denně. Snídaně má být vydatná, večeře lehká. Večeřte několik hodin před spaním. Je dobré, pokud při jídle nepijete tekutiny.

Správná výživa začíná rozumným výběrem potravin, které nás zásobí živinami nezbytnými k tomu, aby naše tělo bylo v dobré kondici. Živiny jsou absorbovány do těla ve střevech. Strava bohatá na vlákninu podporuje činnost střev, což je pro zdraví velmi důležité.

Ellen Gould Whiteová, která žila v 19. století, radila: „Po jídle by měl žaludek pět hodin odpočívat. Až do dalšího jídla by do žaludku neměl přijít ani kousek potravy.“⁴³

Slinným žlázám trvá několik hodin, než doplní „zásobu“ slinné amylázy. Když sníme něco mezi jídly, mozek přikáže žláze znovu sliny uvolnit. I žaludek si potřebuje mezi jídly „odpočinout“. Proto se snažte jíst pravidelně a vyhnout se mlsání mezi jídly.

5. rada: Cvičte

Lékaři na celém světě vyjadřují souhlas s tím, že pravidelný pohyb je pro naše tělo velmi užitečný. Fyzické cvičení poskytuje výhody, které nám nemůže nabídnout žádný lék. Nakonec, jsme přece stvořeni pro aktivní život.



John Rate, profesor a psychiatr z Harvardu, ve své knize o revolučních poznatcích vlivu cvičení na činnost mozku tvrdí, že vysoká hladina stresu je toxická a ničí spojení mezi neurony a že chronická deprese zmenšuje určité oblasti mozku. Na druhé straně, fyzické cvičení uvolňuje množství neurotransmiterů a růstových faktorů, které mohou zvrátit tento proces tím, že podporují mozkovou infrastrukturu. Cvičení dokonce zlepšuje schopnost se učit.⁴

Uvádíme i další výhody fyzického cvičení:

- *Posiluje srdce a zvětšuje kapacitu plic, díky čemuž můžeme lépe plnit běžné denní povinnosti.*
- *Fyzickým cvičením předcházíme osteoporóze, protože pohyb pomáhá kostem uchovat větší množství vápníku.*
- *Aerobní pohyb (běh, cyklistika, plavání a rychlá chůze) působí proti stresu a depresi. Mimo jiné ovlivňuje i stav vyvolaný metabolickými chorobami (cukrovka, rakovina a srdeční choroby).*
- *Pomáhá regulovat krevní tlak.*
- *Je prokázáno, že pravidelné cvičení může snížit vysokou hladinu cholesterolu a nasycených tuků v krevním řečišti. Kromě toho zvyšuje produkci dobrého cholesterolu, který chrání tepny.*

- *Tělesné cvičení, zvláště pokud je spojeno s přirozenou stravou, pomáhá udržovat zdraví. Navíc, po tělesné námaze zůstává štítná žláza aktivovaná ještě několik hodin, čímž urychluje celkový metabolismus. Člověk tak může lépe kontrolovat svou váhu.*
- *Cvičení uvolňuje endorfiny, proto se člověk cítí dobře. Lépe se mu daří udržet pod kontrolou sklon k depresím. Dlouhodobě snižuje klidovou srdeční frekvenci, což má za následek, že se srdce při pumpování krve méně namáhá. Podporuje účinnost inzulínu a také periferní oběh, což má pozitivní vliv při léčbě diabetu 2. typu. Zlepšuje sebevědomí. Snižuje hladinu triglyceridů. Příznivě ovlivňuje kvalitu spánku. Seznam výhod je však ještě mnohem delší.*

Pokud stále ještě nejste přesvědčeni o tom, že se potřebujete hýbat a cvičit, uvědomte si, že trvalá nečinnost může vést k různým chronickým fyzickým nedostatkům. Lidé pak rychle podléhají únavě a nejsou schopni vynaložit fyzickou námahu, která přesahuje jejich normální výkon. Je dokázáno, že sedavý způsob života je příčinou různých nemocí.

Proto se hýbejte! Vaše tělo, váš mozek i vaše emoce vám za to poděkují.



6. rada: Odpočívajte

Náš vrožený sklon ke konzumnímu způsobu života a hromadění majetku a bohatství je živnou půdou pro to, aby se nám práce stala modlou. Abychom získali různé věci, pracujeme tolik, že se sami zabíjíme. Mnozí žijí na hranici zhroucení a vyhoření, protože si nedokážou najít čas na to, aby se těšili ze života. Odpočívání znamená něco víc než jen pozastavit aktivity. Odpočinek je obnova, přestavba, rekonstrukce.

Zkusme se spolu podívat na některé tipy, jak bychom mohli trochu více odpočívát.

Pracovní doba. Ukončete svůj pracovní den v normálním čase a jděte domů. Všechny pracovní problémy nechte v práci. Pokud si myslíte, že by bez vás firma zkrachovala a vše by se zhroutilo, pamatujte, že nejste nepostradatelní.

Uvolněte se, relaxujte. Vaše svalstvo potřebuje čas na odpočinek a zotavení. Jedna z nejlepších fyziologic-

kých metod relaxace je fyzické cvičení. Úplně stačí svižná půlhodinová procházka.

Spánek. Neobětujte vzácný čas spánku aktivitám, které ve vás vyvolávají napětí a nervozitu. Pokud trpíte nespavostí, vyhněte se konzumaci uklidňujících léků. Raději se alespoň čtyřikrát týdně věnujte přiměřenému pohybu. Večer nejezte mnoho, upřednostněte ovoce a celozrnný chléb. Večer ztlumte světla. Vlažná koupel před spaním vám také pomůže lépe si odpočinout. Práce na počítači, sledování médií nebo zpravodajských pořadů člověka obvykle rozruší. Věřící lidé vám potvrdí, že je lepší přečíst si povzbuzující žalm z Bible, v důvěře odevzdat Bohu své obavy i problémy a usínat s klidnou myslí.

Jeden den v týdnu. Rozhodněte se, že jeden den v týdnu pro vás bude dnem fyzického, mentálního a duchovního odpočinku. Nejstarší doložená zmínka o sedmidenním týdenním cyklu je biblická zpráva o stvoření. Říká, že Bůh ukončil stvořitelský týden dnem odpočinku. Odpočívát v tento den znamená přerušit všechny běžné pracovní aktivity a věnovat čas rozjímání, společenství s rodinou a blízkými, přírodě nebo nějaké formě dobročinnosti.

Jednou ročně dovolená. Vychutnejte si dovolenou s rodinou. Tento čas by měl být pro vaši rodinu posvátný. Jděte do přírody a dělejte to, co jindy neděláte. Odpočiňte si od vašich běžných a pravidelných aktivit. Pokud jste majitelem soukromé firmy, zařaďte dovolenou do svého plánu. Potřebujete si odpočinout. Život jde dál, děti vyrostou, vy zestárnete a zemřete – a práce zůstane.



7. rada: Ouládejte se

Člověk se musí v sebeovládání cvičit. Mnoho lidí zápasí s nějakým nutkavým pocitem, například se přejídají, jsou závislí na nikotinu, alkoholu nebo sexu.

Právě přejídání je z velké části odpovědné za rychlý růst počtu obézních lidí na světě. Mnozí se přejídají, aby zahrnuli prázdnotu a samotu – ne hlad. Dokonce ani léky jim nepomáhají ovládat tento nutkavý pocit.

U kuřáků je větší výskyt rakoviny plic, úst, hrtanu, žaludku, slinivky, močového měchýře a ledvin než u nekuřáků. Podobně žaludeční vředy a vředy na dvanácterníku jsou u nich o 60 % častější. Kouření odčerpává z kostí vápník a urychluje proces osteoporózy.

Návyk konzumovat alkoholické nápoje si také vybírá vysokou daň. Alkohol podporuje zvyšování krevního tlaku a působí toxicky na tkáň srdečního svalu. V důsledku arytmie a onemocnění srdečního svalu roste riziko

mrtvice a náhlého úmrtí. Alkohol navíc přispívá ke vzniku cirhózy a rakoviny.

Odolejte tomu! Pokud chceme odolat nutkání, musíme se začít cvičit v sebeovládání. Jedním slovem, musíme být střídmi. Střídmost je abstinence od všeho, co je škodlivé, a vyvážená konzumace toho, co je dobré.

Je důležité mít dostatek informací o významu zdravého životního stylu. Velmi důležité je však také získat sílu a provést změny v našich zvycích.

Kdyby Pavel, Laura, Karel, ba i malá Izabela aplikovali rady uvedené v této kapitole, určitě by jim to pomohlo. Co myslíte? Když to může být užitečné pro ně, určitě to bude prospěšné i pro vás. Proč se těmito radami nezačít řídit už dnes?

Poznámky

1. Bill Gates, Nathan Myhrvold, Peter Rinearson. *The Road Ahead* (Penguin Books, 1996). Dostupné online. ISBN 978-0-1-4026-0403, 228.
2. Velká část této kapitoly (sedm rad) je převzata se souhlasem autora Francisca Lemosy z článku „Os Mais Simples Remédios“, *Vida e Saúde*, červenec 2014, 9–25.
3. Ellen G. Whiteová, *Counsels on Diet and Foods* (Washington, D.C.: Review and Herald®, 1976), 179.
4. John Ratey, *Spark: Te Revolutionary New Science of Exercise and the Brain* (New York: Little, Brown, 2008), 13.14.

Kapitola 10



Síla **NADĚJE**

V poslední kapitole se soustředíme na osmý princip programu, který známe pod názvem NEW START.

8. rada: Důvěřujte Bohu a mějte naději

Je možné, že by osobní víra v Boha mohla působit jako lék? Má osobní zbožnost skutečně blahodárny účinek na ty, kteří ji praktikují?

V této souvislosti je třeba podotknout, že je velký rozdíl mezi náboženstvím a osobně prožívanou vírou. Nemluvíme o náboženství, jehož jediným obsahem je to, že člověk není ateista a při sčítání lidu se přihlásil k nějaké církvi. Máme na mysli věřícího člověka, který každý den žije s vědomím, že Bůh je bytost, které se může jako svému otci svěřit s tím, co prožívá.

Srovnávací studie ukázaly, že osobně prožívaná víra zmírňuje psychologický stres, tlumí záněty a snižuje rychlost zkracování telomer v buňkách. Telomery jsou vlastně biologické hodiny buňky. Při každém dělení buněk se zkracují. Když zaniknou, buňka umírá, v důsledku čehož dochází k degeneraci orgánu. To vysvětluje, proč lidé praktikující náboženství žijí v průměru o sedm až čtrnáct let déle.

Osobní víra je prospěšná pouze tehdy, pokud ji skutečně žijeme, tedy pokud udržujeme dobrý vztah s Bohem a ostatními lidmi. Opravdové náboženství je praktické a dělá nás lepšími lidmi již tady a teď a současně usměrňuje náš pohled na budoucnost. Do budoucnosti se díváme s nadějí. Tato vlastnost, spolu s optimismem a schopností udržovat dobré vztahy, je nejlepší prevencí proti duševním onemocněním.

Život s nadějí nám pomáhá odolávat různým šokům a ranám. Když dojde k nějaké přírodní katastrofě nebo osobnímu neštěstí, ti, kteří pevně věří, že existuje nějaké řešení, pocítí novou sílu překonat materiální ztráty a nevzdát se navzdory osobnímu neúspěchu či porážkám.

Psycholog Viktor Frankl vysvětluje, že téměř všichni, kteří přežili nacistické koncentrační tábory, zůstali naživu díky tomu, že si až do konce udrželi naději na vysvobození. Nepřijali myšlenku, že jejich situace znamená konec jejich existence. Soustředili se na naději, že jednoho dne budou z této nelidské situace osvobozeni.

Aby naděje sílila

Pokud je naděje tak důležitá a má tak blahodárny a velký vliv na naši přítomnost i budoucnost, měli bychom se naučit, jak ji posilovat. Uvádíme několik tipů, jak můžete naději posilovat:

Přemýšlejte o věcech plných naděje. Když se díváte do budoucnosti, snažte se myslet pozitivně. Vaše počáteční očekávání rozhodují o konečném výsledku. Když projdete nějakou pozitivní zkušeností, přemýšlejte o tom, co umožnilo, že věc dopadla dobře.

Odmítněte negativní myšlenky. Mnohé pesimistické myšlenky nemají logický základ. Musíme se naučit proti nim bojovat. Pokud se vám v minulosti nepovedla vaše dovolená, nemůžete z toho vyvodit, že i v budoucnu to bude nepříjemně strávený čas. Hleďte konkrétní příčiny a snažte se je změnit, abyste se vyvarovali minulých chyb a mohli jste mít naději, že to příště dopadne lépe.

Minulost hodnotěte pozitivně. Ohlédněte se do minulosti bez obav. Soustřeďte se zejména na příjemné věci. Vyjádřete vděčnost a uznání za svůj život. Když to uděláte, uvidíte budoucnost v lepším světle, protože v minulosti objevíte dostatek dobrých věcí pro to, abyste mohli do budoucna hledět s nadějí. Vděční lidé jsou obvykle šťastní.

Změňte svou rutinu. Když jste zoufalí, změňte v některé oblasti svou běžnou praxi, soustřeďte se na něco jiného. Navštivte například nové místo nebo přítele, kterého jste už několik let neviděli. Poslechněte si novou skladbu. Pokud jste kdysi v minulosti udržovali kontakt s nějakým

společenstvím věřících, můžete je znovu navštívit. Tyto změny mohou obnovit vaši psychiku do té míry, že se začnete dívat do budoucnosti s nadějí.

Pěstujte si optimismus. Naděje a optimismus spolu velmi úzce souvisí. Existují totiž vždy dva způsoby, jimiž se dá interpretovat stejná věc. Například jestliže nás bolí hlava, můžeme říci: „Co když mě bolí hlava proto, že tam mám nádor?“ Nebo úplně jinak: „Ta hlava mne bolí z únavy. Určitě to přejde.“ Pokud nejde o chronický stav nebo nemáte stanovenou diagnózu, je lepší zvolit si druhý způsob myšlení. Všechno má pozitivní i negativní stranu. Zvažte obě dvě, zhodnoťte danou situaci a shromážděte všechny dostupné informace. Pak se spokojte s pozitivní volbou a mějte radost z dobrých výsledků.

Čtěte a meditujte. Vaším stálým společníkem by měla být dobrá kniha, která představuje hluboké myšlenky a obsahuje odborné znalosti. Přemýšlejte o myšlenkách v této knize a získáte sílu znovu oživit svou naději. Mnoho lidí v životních krizích povzbuzuje čtení biblických žalmů nebo evangelií.

Najděte si dobré přátele, kterým se můžete svěřit se svými starostmi. Naděje je posilována pozitivně naladěnými a optimistickými lidmi. Snažte se být s lidmi, kteří sami mají naději, a spřátelte se s nimi. Vyhledejte možnost trávit svůj čas ve společnosti dobrých lidí.

Povzbuzujte ostatní. Ve vašem osobním růstu vám pomůže, jestliže svůj pozitivní vliv budete přenášet na druhé. Když mluvíte s někým, kdo právě proží-

vá těžkou situaci, povzbuďte ho a pomozte mu, aby si nezoufal. Dokud nepomine jeho tíživá situace, pomozte mu zaměřit jeho pozornost na příjemné nebo neutrální věci. Pokud budete pomáhat druhým, budete tím vlastně pomáhat i sobě.

Dbejte na fyzickou pohodu. Udržujte si dobré zdraví a buďte spokojeni. To jsou podmínky, které vám pomohou hledět do budoucnosti s nadějí. Pečujte o své zdraví vědomě, s myšlenkami plnými naděje. Praktikujte rady, které jsme uvedli v předchozí kapitole.



Víra a naděje

Kromě pozitivního postoje k budoucnosti a zdroje dobrého mentálního zdraví souvisí naděje velmi úzce s vírou. Většina náboženství je založena na naději nebo počítá se silnou vírou. Věřící člověk považuje naději za Boží dar, který spojuje minulost s přítomností a budoucností – a to až do doby, než dospěje k šťastnému a definitivnímu konci.

Všimněme si pozoruhodně charakteristických vlastností naděje v náboženském kontextu:

Naděje na definitivní záchranu. Podstatou každého náboženství je hledání řešení problému utrpení.

Naděje je nezbytná pro přežití. Ve světě plném nespravedlnosti a utrpení potřebujeme najít útočiště. Pro člověka je to životně důležité.

Získat naději je nad lidské síly. V biblickém kontextu nejde jen o rozhodnutí člověka, ale hlavně o Boží zásah. Naděje je velký dar.

Naděje působí radost. Pravá naděje je zdrojem radosti, štěstí a pohody.

Naděje zůstane až do definitivního vyřešení problému zla a utrpení. Podle Bible nebude vyvrcholením dějin planety Země globální katastrofa a zánik lidské civilizace, jak nás varují mnozí vědci, ale návrat Ježíše Krista na tento svět. Pak skončí nespravedlnost, utrpení i strach a bude obnovena rovnováha v přírodě. Díky tomu se mohou křesťané navzdory těžké realitě dívat do budoucnosti beze strachu a s nadějí.

Naděje zahrnuje řešení problému smrti. Samotnou podstatou křesťanské víry je vědomí, že smrt není konečná zastávka na naší životní cestě. Máme naději na opětovné vzkříšení k nové kvalitě života. Právě proto se mohou věřící snadněji vyrovnávat s realitou nevyléčitelných nemocí, utrpení a smrti.

Obnova a nový začátek

Nesporným faktem je, že minulost změnit nemůžeme a budoucnost nám ještě nepatří. To, co nám zbývá, je přítomnost. Co s ní uděláme?

Když se Laura rozhodla studovat Bibli a poznávat Boha, spustila řetězovou reakci, o jaké se jí ani nesnilo. Svým rozhodnutím nemohla změnit minulost, ale pomohlo jí v jedné důležité věci – získala naději do budoucnosti. A nejen ona, ale i další.

To je **první zázrak** v sledu událostí.

Poznávání Bible a křesťanských principů v ní probudilo dosud nepoznaný pocit, že by mohla a také měla něco změnit ve vztahu ke svému otci. Když na něj předtím myslela, pociťovala jen nenávist a opovržení. Jak mohl být tak necitlivý a opustit svou malou dcerku, aby si „užíval“ života? Jak mohl být tak sobecký a neuvědomit si, jak hluboko ji to může zasáhnout a jak moc to může poznamenat celý její život? Kdyby je tehdy neopustil, její maminka by možná ještě žila. Ustrašená malá holčička by nemusela vyrůstat u chladné a odměřené tety. Nemusela by utíkat ke knihám a schovávat se

do světa fantazie. Ani v zaměstnání by nemusela dusit nářek své duše. Vůči svým spolupracovníkům by nebyla tak neústupná, tvrdá, úzkostlivá a netolerantní. Pracoviště bylo přece jediné místo, kde ještě měla s lidmi nějaké vztahy a kde s někým komunikovala. Kdyby od nich otec neodešel, určitě by necítila takový odpor vůči mužům. Dnes by mohla mít svou vlastní rodinu, manžela, a možná i děti.

Laura nic z toho nemohla změnit. Bylo však něco, co udělat mohla – odpustit otci a smířit se s minulostí. Měsíce předtím, než si to uvědomila, by to vůbec nebylo možné. Ale teď byla jiná situace. Ona byla jiná. Copak otec nepřijal svého marnotratného syna, když se vrátil? A co tedy „marnotratní rodiče“? Zaslouží si také odpuštění? Musí to udělat – kvůli sobě i kvůli otci.

Když Laura otevřela dveře v domově důchodců a vstoupila dovnitř, přeběhl jí mráz po zádech. Rozbušilo se jí srdce a ruce se začaly potit. Bude mít sílu to udělat? Dokáže to? Od té doby, co se naposledy pokusila vstoupit na toto místo, uběhlo mnoho let. Tehdy se jí to nepodařilo.

Pomaloučku vkročila do pokoje a přistoupila k bělovlasému muži, který seděl ohnutý na vozíčku a prázdným pohledem hleděl ven oknem. Byl k ní otočený zády.

Nevšiml si, že se k němu blíží. Laura si uvědomila, jak je vyhublý. Postupující rakovina způsobila, že byl doslova kost a kůže. Stal se jen stínem člověka, jakým byl kdysi.

Laura vyslovila tichou modlitbu, posbírala všechny síly a nesměle téměř zašeptala: „Tati...“



To oslouení, ten hlas... Kolik času uplynulo od doby, kdy je slyšel naposledy? Karel s velkou námahou otočil vozíček a podíval se ženě, která stála před ním, přímo do očí.

„Dítě moje, jsi to opravdu ty? Ty jsi přišla?“

Oběma téměř najednou začaly po tváři téct slzy.

„Asi tomu nebudeš věřit, ale právě jsem se díval ven na nebe a pomyslel jsem si: Bože, pokud jsi, dokaž mi to. Dej mi nějaký důkaz. Prosím, přiveď sem mou dceru dřív, než umřu. Musím ji poprosit, aby mi odpustila...“

Jeho hlas se zachvěl. Tento muž, který byl kdysi známý jako Karel Veliký, se nyní podobal bezbrannému dítěti. „Marnotratný otec“ byl pokořený, otrhaný, zničený. Všechno promrhal. Ztratil to nejcennější.

Co teď, co mám udělat? pomyslela si Laura. A už nečekala. Rychle přeběhla vzdálenost, která je oddělovala, a srdečně otce objala. Po tvářích jí stále tekly slzy.

„Tati, Bůh existuje. Právě odpověděl na tvou modlitbu. Odpouštím ti.“ **Druhý zátrak.**

Laura přišla v pondělí ráno do práce a každý si všiml, že se něco stalo. Začalo to tím, že do práce přišla s úsměvem a každého pozdravila. Pak si začala postupně volat zaměstnance do své kanceláře.

„Sedni si, Pavle. Je všechno v pořádku?“

Pavel se pomalu posadil do křesla před Lauřin stůl, hodnotil výraz její tváře a uvažoval: *Je nemocná? Už se úplně zbláznila?*

„Vím, že si ty a asi i všichni ostatní myslíte, že se děje něco trochu divného. Rozhodla jsem se, že si s každým z vás osobně promluví. Nejen jako vaše nadřízená, ale jako člověk a přítel.“

Pavel seděl mlčky a snad ani nemrkal.

„Především tě potřebuji poprosit, abys mi odpustil. Kvůli mým osobním problémům a tomu, že jsem byla soustředěna pouze na úspěch naší firmy, jsem se k tobě v posledních měsících nechovala hezky a příliš jsem tě zatěžovala. Myslím, že jsem ti dělala ze života peklo.“

Pavel se snažil ovládnout, aby nepřikývl na znamení souhlasu.

„Ale v mém životě se stalo něco úžasného – něco, co zcela změnilo můj pohled na věc. Možná se ti to bude zdát divné, ale je to pravda. Do mého života vstoupil Bůh. Zís-

kala jsem jistotu, že mi odpustil. Pomohl mi odpustit otci, který mi v dětství velice ublížil, když nás s maminkou opustil. A teď chci poprosit vás, všechny moje kolegy, abyste mi i vy odpustili moje chování.“

Laura vzala do rukou Bibli a pokračovala: „Právě studium téhle knihy mi pomohlo najít to, co je v mém životě nejdůležitější. Dalo mi naději, že bych se mohla stát jiným člověkem. Lidé jsou přece nekonečně důležitější než věci a čísla.“

Podívala se přímo do očí svého zaměstnance a zeptala se ho: „Pavle, můžeš mi odpustit? Prosím, odpusť mi všechny stresy, které jsem ti způsobila. Určitě to muselo mít vliv na tvé zdraví i na celou tvou rodinu. Můžeš mi odpustit?“

Pavel těžce polkl a váhavě odpověděl: „Ano, Lauro, můžu. Rád ti odpustím.“ To byl **třetí zážrak**.

Laura vstala, poděkovala mu a dodala: „Slibuji, že od nynějška bude všechno jinak.“

Pavel odešel z kanceláře své šéfkyně jako omráčený. Stále nechápal, co se stalo, ale cítil se o moc lépe. Pocítil úlevu. Byl už téměř čas jít domů. Vrátil se ke svému pracovnímu stolu, vzal papír a napsal na něj několik slov. Potom papír složil a vložil do obálky. Obálku si dal do kapsy u saka a šel domů.

„Ahoj, miláčku! Dnes je opravdu krásný den!“ řekl a pevně objal svou manželku. Bylo to něco, co naposledy udělal velmi, velmi dávno. Klekl si ke svému synovi a řekl mu: „Obleč si trenky. Za chvíli si můžeme jít na dvůr zahrát s míčem.“



Podíval se na svou malou dcerku a řekl: „Pojď sem, zlatíčko. Něco pro tebe mám.“

Pavel vytáhl z kapsy obálku a podal ji malé Izabele. Opatrně ji otevřela. Myslela si, že je to další dopis ze školy, ve kterém si budou stěžovat na její poslední záchvat vzteku. Když papír otevřela, našla tam vzkaz: „Miluji tě, zlatíčko.“

Se slzami v očích se pověsila tatínkovi na krk. Pavel velmi jemně, ale přesto rozhodně řekl své rodině: „V našem domě potřebujeme Boha. Potřebujeme lásku.“

Čtvrtý zázrak.

Rodina je základ života.
Nebojme se opravovat naše
vztahy s **projektrodina.cz**

Udělejme všechno pro to,
aby **doma** bylo dobře.





PROJEKT RODINA



www.hopetv.cz
www.projektrodina.cz

1256-5431/2715



26 ZASTAVENÍ NEJEN NAD ŽIVOTEM
V NOVÉM SERIÁLU HOPETV.CZ

DŮKAZ O BOHU

Své zkušenosti a osobní víru v Boha s vámi sdílí
pouliční misionář a duchovní Kornelius Novak.

www.KorneliusNovak.cz
www.facebook.com/KorneliusNovak
www.HopeTV.cz



1256-5431/0



HopeTV.cz

0000-200-1

SKK

Korespondenční kurz pro Vás

Připojte se k tisícům absolventů a studentů korespondenčních kurzů. Rychlost studia záleží pouze na Vás. Studovat můžete v klidu doma, aniž byste museli někam přicházet. Lekce všech kurzů posíláme zdarma. Stačí si jen vybrat z naší nabídky.



IMPULZY ŽIVOTA

Kurz, který Vás seznámí s obsahem celosvětového bestselleru – BIBLĚ.

- Odkud se tato kniha vzala?
- Proč ji tolik lidí stále čte?
- Jak rozumět BIBLI ve 21. století?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ

Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívov | www.skcz.cz / skk@casd.cz / tel.: 596 635 730



Korespondenční kurz pro Vás



VEZMI ZDRAVÍ DO SVÝCH RUKOU

Kurz, který Vám pomůže
upevnit své zdraví.

- Jste vitální a plní energie?
- Lze snížit riziko civilizačních nemocí?
- Jak zvítězit nad stresem?



GLOBÁLNÍ PROBLÉMY

Kurz, který se dívá na tyto problémy
z jiného úhlu pohledu.

- Kam spěje lidstvo?
- Přežije modrá planeta?
- Musíme se bát budoucnosti?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ

Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívov | www.skk.cz / skk@casd.cz / tel.: 596 635 730



Korespondenční kurz pro Vás



HARMONICKÁ RODINA

Kurz o tom, jak si vytvořit příjemné rodinné zázemí.

- Může být rodina zdrojem radosti?
- Lze porozumět svému partnerovi?
- Je možné vyjít s dospívajícími dětmi?



ZVLÁDEJ SVŮJ ŽIVOT!

Kurz, díky kterému můžete získat nadhled nad životem.

- Chcete být pány svého života?
- Umíte vycházet s blízkými lidmi?
- Jak dosahovat stanovených cílů?

STŘEDISKO KORESPONDENČNÍCH KURZŮ

Newtonova 725/14, 702 41 Ostrava-Přívov | www.skck.cz / skck@casd.cz / tel.: 596 635 730

SÍLA **NADEJE**

**Jak zvítězit nad stresem, úzkostí,
deprezí a pocitem viny**

Julián Melgosa & Michelson Borges

Odpovědná redaktorka Milada Macháňová

Grafická úprava a sazba Filip Podsedník

Foto AdobeStock

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o.

Roztocká 5, Praha 6 – Sedlec

www.adventorion.cz

Vydání první, Praha 2019

Vytiskla tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice

ISBN 978-80-7172-639-5

Jak zvítězit nad stresem, úzkostí, depresí a pocitem viny?

Jste smutní? Nestíháte v zaměstnání nebo v rodině? Cítíte obavy z toho, co vás čeká? Máte pocit viny nebo zápasíte s nějakou závislostí? Máte strach, jestli vůbec zvládnete své povinnosti a naplníte očekávání druhých? Co dělat v případě, kdy naše tělo sice není nemocné, ale přesto kdesi uvnitř cítíme tupou bolest a úzkost?

Možná se vám chce vše vzdát a raději utéct někam na pustý ostrov. Ale to není cesta. Nejste v tom sami, právě teď s podobnými pocity bojují miliony lidí. A v nesnadném boji vám může pomoci tato kniha. Nenabídne vám sice žádné zázračné řešení, ale ukáže, co vše se dá změnit! Najdete v ní odpovědi na otázky i praktické rady, které vás mohou přivést na cestu klidu, obnovy a uzdravení. Objevte sílu naděje.

ISBN 978-80-7172-639-5



9 788071 726395

