

Vrozené způsoby uvolnění podstatně ovlivňují zdravotní stav

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Jednu přednášku jsem začal tajemně. Rozhlédl jsem se po publiku a poznamenal jsem: „Právě jsem zjistil, že všichni zde přítomní se umí uvolnit. Jak jsem na to přišel? Poznám jsem to podle toho, že jste naživu.“

Uvolnění je pro přežití jedince ještě důležitější než schopnost rychle mobilizovat síly. Příroda nás tímto směrem dobře vybavila. O tom, že jsou dále uvedené způsoby uvolnění vrozené, svědčí skutečnost, že je ovládají i malé děti dříve, než se to mohly naučit od dospělých. Konkrétně se jedná o spánek, dobrou síť mezilidských vztahů, úsměv a smích, klidné brániční dýchání, zdravé emoce, klidné prostředí a spontánní uvolnění po fyzické aktivitě (Nešpor, 2019).

Spánek

Spánková deprivace s sebou přináší řadu zdravotních rizik. Mimo jiné přispívá ke vzniku obezity a komplikuje její léčbu (Papatriantafyllou et al., 2022). Podle autorů Besedovsky et al. (2019) přispívá dlouhodobý nedostatek spánku k zánětům a nemocem, které mají zánětlivou složku, jako diabetes, ateroskleróza a neurodegenerativní onemocnění. Irwin (2015) uvádějí, že poruchy spánku mají podstatný podíl na vzniku anebo progresi infekčních onemocnění, kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny a depresivní poruchy. Krátká doba spánku (pod 6 hodin) a nekvalitní spánek bývají spojeny s vysokým krevním tlakem a dalšími rizikovými faktory srdečních onemocnění (Covassin a Singh, 2016).

Svépomocný návod pro osoby, které mají poruchy spánku, je volně na webu drnespor.eu. Na stejném webu je i audionahrávka, která usnadňuje zdravé usínání. Poruchami spánku jsou

zvláště ohrožení ti, kdo pracují v třisměnném provozu. Pro ně jsou relaxační techniky zvláště důležité, protože jim spolu se zatemněním místnosti usnadní usínání v neobvyklou dobu.

Dobrá síť sociálních vztahů, kardiovaskulární onemocnění a diabetes 2. typu

Freak-Poli et al. (2021) zjistili v prospektivní studii, že sociální izolace a nedostatečná sociální podpora ze strany okolí korelovaly s vyšší incidencí srdečních chorob a vyšší mortalitou. K podobným závěrům dospěli autoři (Schram et al., 2021) u diabetu 2. typu.

Zdravotníci mohou těžko kompenzovat nedostatečnou síť sociálních vztahů svých pacientů. Mohou je ale povzbuzovat k účasti ve svépomocných, zájmových, náboženských i jiných organizacích.

Zdravé emoce

Silné a chronické negativní emoce, např. hněvivé nebo úzkostné nastavení, zvyšují riziko řady onemocnění včetně kardiovaskulárních. Objevují se ale také zprávy o opačném, tj. příznivém působení zdravých emocí. K nim patří laskavost, vděčnost, klidná radost nebo přejícnost (Nešpor, 2017). V tomto směru byla věnována pozornost zvláště technice Meditace milující laskavosti (Zeng et al. 2015, Kemper et al., 2015). Tato technika má řadu variací, některé z nich jsou ve formě audio nahrávek volně na webu drnespor.eu.

Úsměv a smích

Úsměv a smích mají autoregulační a komunikační efekt, jinak řečeno, lze tak uklidnit sebe i druhé a zlepšit komunikaci (Nešpor, 2022). V obou těchto směrech je zvláště účinný Duchennův úsměv (Gunnery a Ruben, 2016, Soussignan, 2002). Při tomto úsměvu jsou oči přimhouřené, čelist uvolněná a zuby se nedotýkají, i když jsou ústa zavřená. Více na toto téma např. Nešpor (2020).

Klidné brániční dýchání

Dechová rehabilitace se běžně provádí u řady interních onemocnění. Ne vždy si ale pacienti uvědomují, že způsob dýchání podstatně ovlivňuje nejen tělesný, ale i psychický stav. K automatickému napnutí břišních svalů dochází při stresu. Jedině tak podvědomě chrání

vnitřní orgány před útokem. To blokuje pohyby bránice i dolních žeber, na které se břišní svaly upínají. Dýchání se přesouvá do horních částí plic, což je neefektivní a namáhavé. Naproti tomu volné brániční dýchání s prodlouženým výdechem zklidňuje (např. Balban et al., 2023).

Prostředí

S emočním stavem úzce souvisí i prostředí, v němž se jedinec nachází. To se týká také médií. Místnost, kde je většinu dne zapnutá televize a běží tam zprávy nebo filmy násilného charakteru, nevytváří dobré emoční klima ani pro zdravé lidi (Huang et al., 2022), natož pro nemocné.

Spontánní uvolnění po fyzické aktivitě

Fyzická aktivita sama o sobě působí příznivě na tělesné i duševní zdraví, např. tak lze mírnit úzkosti a deprese nebo korigovat krevní tlak u hypertoniků (Saco-Ledo et al., 2020). Kromě toho usnadňuje předchozí fyzická aktivita nácvik relaxačních technik. Toho se využívá např. v józe, kde se delší relaxace obvykle zařazuje na závěr cvičební jednotky. Pozitivní účinek tělesné aktivity je větší, jestliže není soupeřivá, probíhá v příjemném prostředí a má rozumnou intenzitu (Sheppard et al., 1997). Zdravotně oslabeným jedincům lze např. navrhnout pravidelné procházky v přírodě.

Čím doplnit vrozené způsoby uvolnění

Jak uvedeno výše, dobrou možností je nácvik relaxačních technik. Ty byly sice vytvořeny uměle, ale využívají některé z vrozených způsobů, jak se uvolnit, např. svalovou relaxaci, zklidňující představy a uvědomování si dechu. Samotné relaxační techniky (Devraj et al., 2021), zvláště pak v kombinaci s fyzickou aktivitou, mohou vést u osob s hypertenzí ke snížení krevního tlaku. U pacientů, kteří se jim začnou soustavně věnovat, je proto vhodné naplánovat častější kontroly a eventuálně přizpůsobit medikaci. Jak uvedeno výše, řada relaxačních a meditačních nahrávek je volně ke stažení z webu drnespor.eu.

Literatura

1. Balban MY, Neri E, Kogon MM et al. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Rep Med.* 2023; 4(1):100895.

2. Besedovsky L, Lange T, Haack M. *The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease*. *Physiol Rev*. 2019; 99(3):1325-1380.
3. Covassin N, Singh P. *Sleep Duration and Cardiovascular Disease Risk: Epidemiologic and Experimental Evidence*. *Sleep Med Clin*. 2016; 11(1):81-9.
4. Devraj JP, Santosh Kumar B et al. *Effect of Yoganidra on Blood Pressure, Hs-CRP, and Lipid Profile of Hypertensive Subjects: A Pilot Study*. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2021; 2021:2858235.
5. Freak-Poli R, Ryan J, Neumann JT et al. *Social isolation, social support and loneliness as predictors of cardiovascular disease incidence and mortality*. *BMC Geriatr*. 2021; 21(1):711.
6. Gunnery SD, Ruben MA. *Perceptions of Duchenne and non-Duchenne smiles: A meta-analysis*. *Cogn Emot*. 2016; 30(3):501-15.
7. Huang T, Zheng K, Li S et al. *Screen-based sedentary behaviors but not total sedentary time are associated with anxiety among college students*. *Front Public Health*. 2022; 10:994612.
8. Irwin MR. *Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective*. *Annu Rev Psychol*. 2015; 66:143-72.
9. Kemper KJ, Powell D, Helms CC et al. *Loving-kindness meditation's effects on nitric oxide and perceived well-being: a pilot study in experienced and inexperienced meditators*. *Explore (NY)*. 2015; 11(1):32-9.
10. Nešpor K. *Jak být milejší. Zdravé emoce prakticky a jednoduše*. Praha, Portál; 2017; 160.
11. Nešpor K. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Dr Raabe 2019; 141.
- 4 12. Nešpor K. *Úsměv a smích u pomáhajících profesí*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe, 2020; 153.
13. Nešpor K. *300 úsměvů pro lepší život*. Praha: Vyšehrad 2022; 139.
14. Papatriantafyllou E, Efthymiou D, Zoumbaneas E, Popescu CA, Vassilopoulou E. *Sleep Deprivation: Effects on Weight Loss and Weight Loss Maintenance*. *Nutrients*. 2022; 14(8):1549.
15. Saco-Ledo G, Valenzuela PL, Ruiz-Hurtado G et al. *Exercise Reduces Ambulatory Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *J Am Heart Assoc*. 2020; 9(24):e018487.
16. Shephard RJ. *Exercise and relaxation in health promotion*. *Sports Med*. 1997; 23(4):211-7.
17. Schram MT, Assendelft WJJ, van Tilburg T et al. *Social networks and type 2 diabetes: a narrative review*. *Diabetologia*. 2021; 64(9):1905-1916.
18. Soussignan R. *Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: a test of the facial feedback hypothesis*. *Emotion*. 2002; 2(1):52-74.
19. Zeng X, Chiu CP, Wang R et al. *The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review*. *Front Psychol*. 2015; 6:1693.