




# RELAXACE, VŠÍMAVOST

Mgr. Kristýna Dvořáčková



# O čem to bude?

Krátce o stresu

Psychická zátěž u VŠ studentů

Základní přístupy ke snížení stresu

Relaxace

Relaxační metody

Všímavost



# Stres

Hans Selye (1966):

*"všechny stresory, nehledě na svůj původ (fyzikální, sociální, intrapsychický...), vyvolávají nespecifickou (tedy obdobnou) stresovou reakci"*

Jaro Křivohlavý (1994):

*"Vnitřní stav člověka, který je aktuálně něčím ohrožován přímo, nebo ohrožení očekává s obavou, že nebude schopný se tomuto nepříznivému vlivu ubránit"*



# Fyziologie stresu

- aktivace sympatické NS
- informace probíhá přes sympatické vegetativní dráhy do dřeně nadledvin
- do krevního oběhu se vyplaví adrenalin
- tělo se mobilizuje k akci
- přes hypothalamus a hypofýzu pokračuje informace do kůry nadledvinek
- dochází k vyloučení hormonů (např. kortizolu), které tělo připravují na dlouhodobější vyrovnání se stresem



Pokud nedojde k ukončení těchto humorálních mechanismů, může mít tento proces dlouhodobý negativní účinek na fungování lidského organismu.

! specifické stresory moderní doby !

situaci nelze vyřešit prostým výdejem fyzické energie („fight or flight“),  
tělem vyloučené látky nejsou spotřebovány a dochází k potlačení a hromadění emocí,  
což v konečném důsledku může ohrozit fyzické i psychické zdraví člověka



# Specifika psy. zátěže u studentů VŠ

- tzv. vynořující se dospělost: explorace vlastní identity, nestabilita provázející hledání a přijímání nových rolí, zaměřování na vlastní seberozvoj, široké spektrum možností a nově pocíťovaná autonomie – necítíme se ani jako adolescenti ale ani jako dospělí
- typický je nárůst povinností s důrazem na vlastní zodpovědnost
- nelehké vývojové úkoly, jako získání emoční a ekonomické nezávislosti na rodičích,
- velmi rozsáhlé změny takřka ve všech oblastech (často změna bydliště, hospodaření s finančními prostředky, stravovací návyky, spánkový režim, nové osoby, situace)



# Specifika psy. zátěže u studentů VŠ

- Míček (1986): stresory v životě vysokoškoláka

(a) Objektivní: vnější prostředí (např. dojíždění), životospráva (např. nedostatek spánku), pracovní prostředí (např. zkoušky)

(b) Subjektivní: např. strach, úzkost, beznaděj, nesoustředěnost, neschopnost relaxovat...

- největší stresor na VŠ - zkoušková situace (Konečný & Urbanovská, 2002)



# Specifika psy. zátěže u studentů VŠ

- Somerlíková a Salaba (2018):

podrážděnost

únava,  
vyčerpání

skleslost

špatná  
nálada

nervozita,  
napětí

potíže s  
usínáním





# Základní přístupy ke snížení stresu

(Drotárová & Drotárová, 2003)

- Stravovací návyky
- Spánek a odpočinek
- Aktivní pohyb
- Sociální opora
- Kognitivní přístupy
- Spiritualita
- Relaxace



*Jak relaxujete vy?*

# Relaxace

Relaxace = stav psychického i somatického uvolnění

Mimovolní (spontánní, neúmyslná – spánek)

/

Volní (uvědomělé cílené jednání za využití různých relaxačních technik, prostředků a metod).

## **Relaxovaný stav**

= aktivace parasympatické větve vegetativního nervového systému, dochází ke zpomalení a prohloubení dechu, snížení spotřeby kyslíku a výdeje kysličníku uhličitého. Snižuje se krevní tlak a puls a zpomaluje se celkový metabolismus. Zvyšuje se produkce některých neurotransmiterů, zejména serotoninu, který pozitivně ovlivňuje náladu i pocity klidu a spokojenosti.. Jde o přirozený protipól reakce těla na stres.



# Základní relaxační metody

- Na základě **práce s tělem** (masáže, akupresura, reflexologie, jóga)
- Na bázi **dechových cvičení**
- Relaxačně **koncentrační** metody (Progresivní svalová relaxace, autogenní trénink, meditace, všímavost)

PSR: <https://www.youtube.com/watch?v=493mYfovYw0>

AT: <https://www.youtube.com/watch?v=v1HRXy-2lvk>

- Relaxačně **imaginativní** metody

[https://youtu.be/vS2x\\_MrQhmE](https://youtu.be/vS2x_MrQhmE)

- **Technologické** postupy (floatační tanky, senzorická deprivace)
- Některé další postupy (aromaterapie, relaxace pomocí hudby, relaxace pomocí tance)



# ZÁKLADY RELAXACE



## Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



## Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



## Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



## Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



## Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.

## Tipy na "bleskovou" relaxaci:

- úsměv
- teplé dlaně + srdíčko
- masáž :)



## Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



## Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



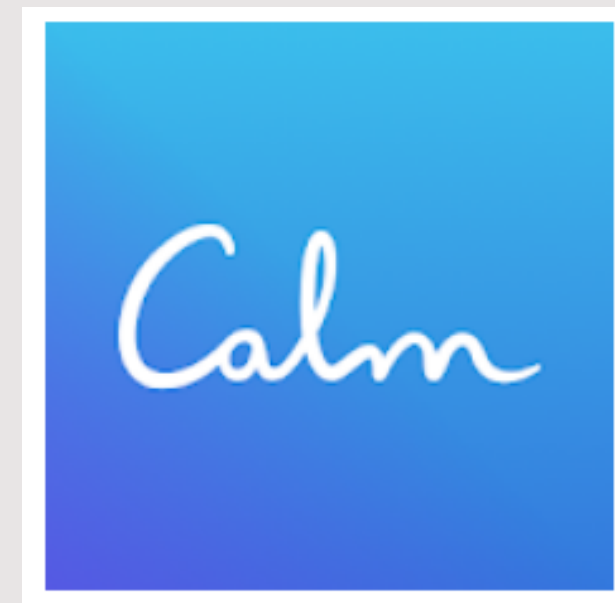
#NEVYPUSTDUSI

# Aplikace, co můžou pomoci:



Nepanikař

dechová cvičení,  
relaxace

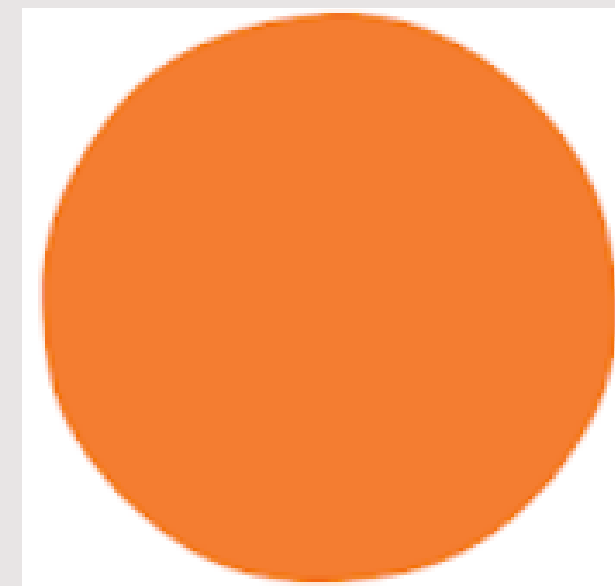


Calm



Žiji

dechová cvičení,  
mizející psaní a malování  
několik meditací



Headspace

# Příprava k relaxaci:

- Klidné prostředí bez rušivých elementů
- Přiměřená teplota
- Vhodná podložka
- Vhodná relaxační poloha

# Základní relaxační polohy

- v leže na zádech
- v leže na břiše
- poloha mexického povaleče
- poloha spícího vozky





## *Jak na co nejkvalitnější relaxaci:*



### Prostředí:

Pohodlné, příjemná teplota, bez rušících vlivů  
Je lepší vypnout zvuky na telefonu, můžete zhasnout



### Načasování:

Hledejte, až najdete, jaká denní doba je pro vás pro relaxaci ta pravá. Možná hned ráno, možná v obědové pauze, možná před spaním.  
Je to individuální.



### Délka:

Pokud teprve začínáte, bude vám pravděpodobně trvat okolo 15-30 minut, než se vám podaří navodit relaxovaný stav. Když budete trénovat, můžete ho dosáhnout mnohem rychleji. U každé techniky Vám to zabere jinak dlouho. Vy sami jste nejlepším soudcem toho, jak dlouho relaxací strávit.



### Hudba:

Spousta lidí má rádo relaxaci doprovázenou hudbou. Výzvou pro vaši vlastní relaxační rutinu je najít svou vlastní vnitřní „hudbu a rytmus“, tak aby vnější hudba vaši relaxaci podpořila, nikoliv rušila.



### Usínání:

Pokud u relaxace usnete, nic se neděje. Pokud si ale chcete být jistí, že nezaspíte, naříd'te si budík, abyste mohli být v klidu během relaxace.



### Naslouchejte si:

Z počátku může být relaxace velmi obtížná, nenechte se odradit! Klidně přerušete cvičení, ale zase to později zkuste. Naučíte se to. Může to chvíli trvat. To jak se cítíte vám dává zpětnou vazbu o vašem pokroku.



# VŠÍMAVOST

mindfulness



# Všímavost v buddhismu

- rozvíjena pod různými názvy napříč rozličnými školami a teoriemi již více než dva a půl tisíce let
- Ve zkratce, je její místo v budhismu následující:

*„Je zde všudypřítomné utrpení,  
ze kterého vede cesta,  
a to tak, že přestaneme lpět na našich touhách,  
skrz pohlížení do našeho nitra.“*

- Původně pálijský výraz sati, v sanskrtu smrti, v angličtině se užívá mindfulness, v češtině všímavost, případně bdělá pozornost.
- Čtyři základy všímavosti nabádají k nahlížení: (a) těla, (b) pociťování, (c) mysli a (d) předmětů mysli. Tyto předměty jsou totiž neustále dostupné bezprostřednímu prožívání člověka (Frýba, 1991 a Nyanaponika, 1995).
- Nyanatiloka, 2009 (Buddhova rozprava):

*„Existuje jediná cesta vedoucí k dosažení očištění, k překonání trápení a nářku,  
k ukončení strasti a žalu, k nastoupení správné cesty a k uskutečnění nibbány,  
a tu představují čtyři podklady sati.“*

# Všímavost v západní psychologii

- Do evropského povědomí začínají myšlenky buddhismu pronikat teprve v průběhu 19. st., do západní psychologie zhruba od počátku 20. st. (Benda, 2007).
- Prvním západním psychologem, který se buddhistickou naukou zajímal důkladněji byl C. G. Jung (Honzík, 2014). Prvky buddhistické psychologie můžeme nalézt i u Freuda, který se zabýval technikou „volně se vznášející pozornosti“, kdy se mysl nezaměřuje na žádný konkrétní cíl, pouze necháváme myšlenky volně plynout.
- Po druhé světové válce přispěli k šíření buddhistických myšlenek nově nastupující směry humanistické a transpersonální psychologie, a poválečná svoboda v cestování (Benda 2007).
- V 70. letech opadlo nekritické nadšení, a meditace se začala zkoumat vědecky. (Germer, 2016). Tím se objevují i první snahy, začlenit meditaci do terapie.
- Jedním z prvních systematických terapeutických programů pro pěstování všímavosti byl Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, amerického vědce Jona Kabata-Zinna.



*„Všímavost  
je uvědomování si,  
jež vyvstává prostřednictvím úmyslného soustředění pozornosti  
v přítomném okamžiku a bez posuzování  
na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem.“*

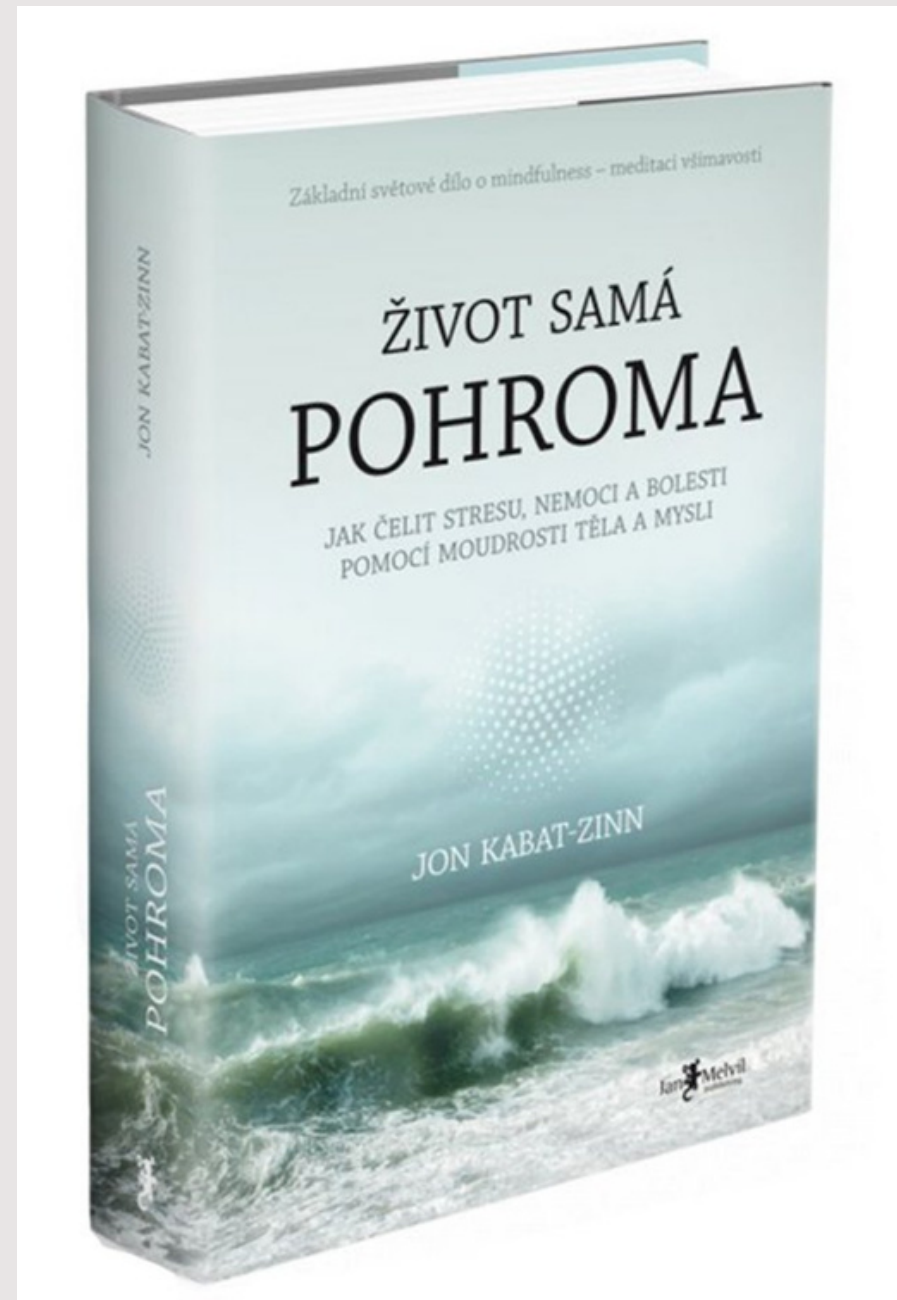




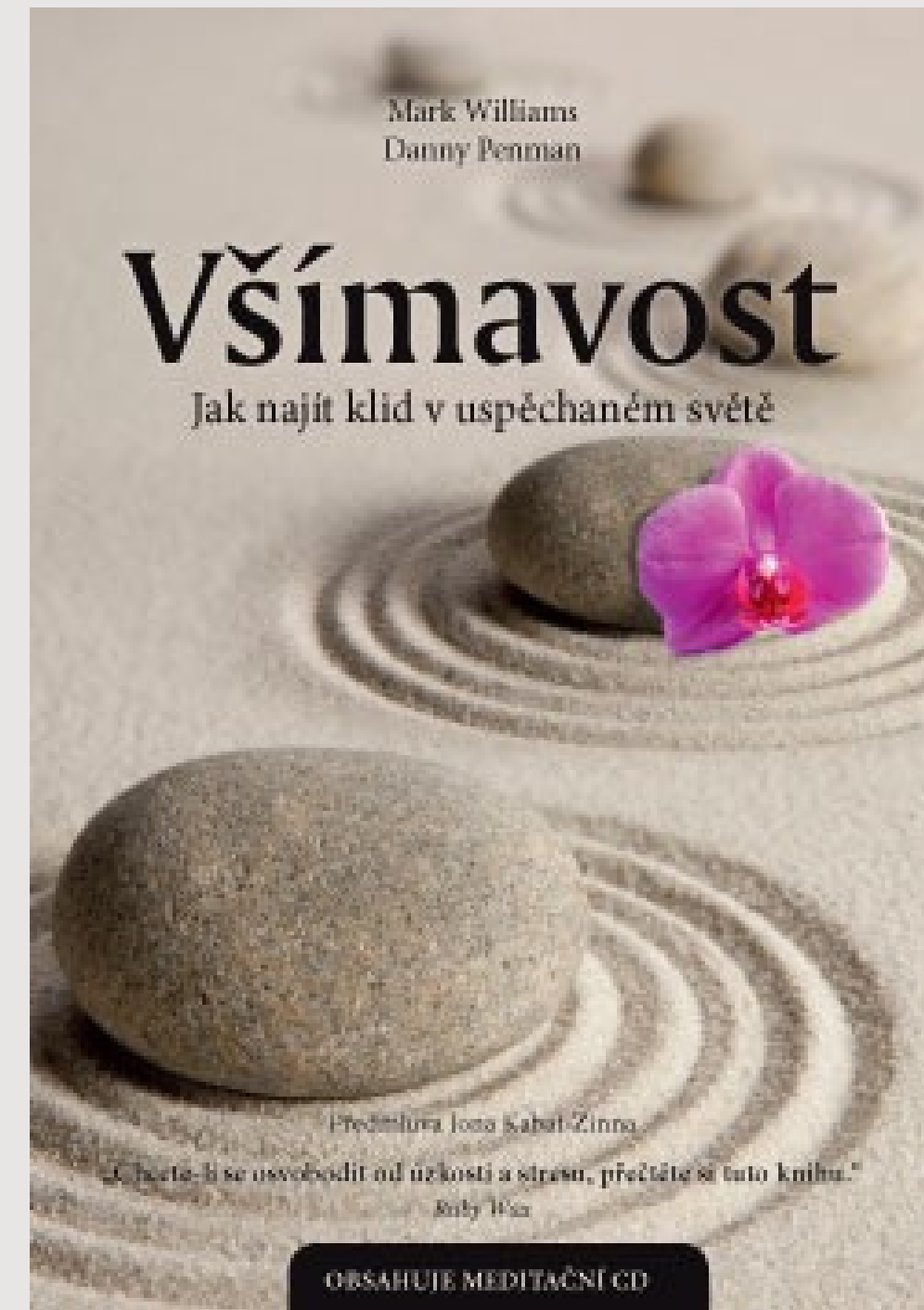
# Neurobiologie všímavosti

- Stejně jako u meditace obecně, i u meditace všímavosti byl prokázán efekt dlouhodobých strukturálních a funkčních změn mozku (Treadway & Lazar, 2009), a to v první řadě v oblastech, které se podílejí na:
  - pozornosti,
  - exekutivních funkcích
  - a emoční regulaci (především oblast pro interoceptivní uvědomování si subjektivních pocitů).

Po čem sáhnout, pokud vás zajímá víc?



- + komplexnější, spíš odbornější
- dražší, složitější čtení, hodně dlouhá



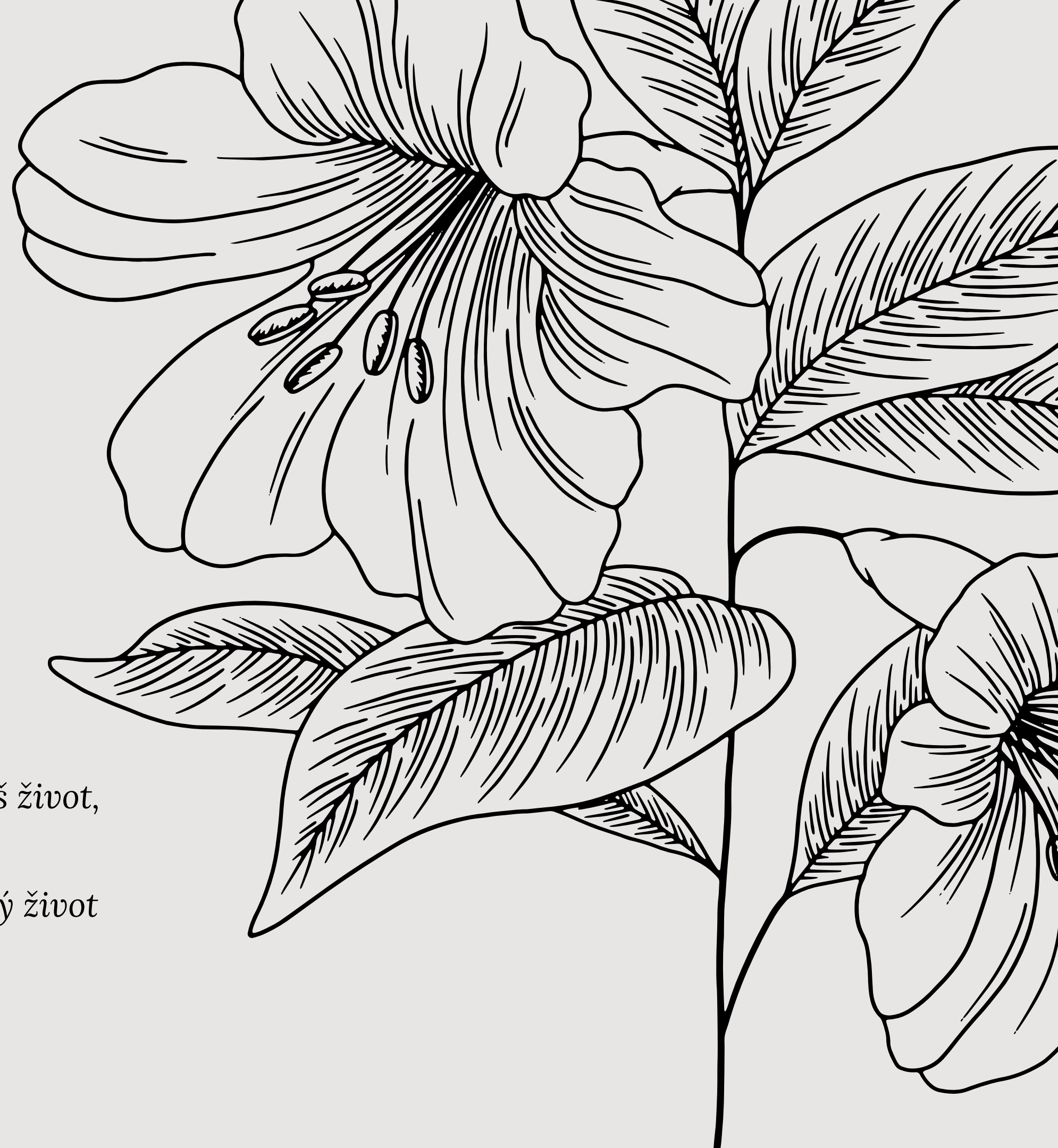
- + pochopitelnější, "pro každého", je k ní CD s meditacemi (velká výhoda)
- není tak komplexní

# Děkuji!

Prostor pro vaše dotazy:

*„Rozvíjejte všímavost, jako kdyby na tom závisel váš život,  
a on v mnoha ohledech skutečně závisí,  
protože teprve potom budete schopni žít svůj vzácný život  
naplno a nespoutaně.“*

*- M. Williams, D. Penman*





## Zdroje:

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties [Online]. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <http://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Benda, J. (2007). Všímovost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129-140.
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie : [jak zvládat stres]*. Praha: Epoque.
- Frýba, M., & Hoskovec, J. (1991). *Abhidhamma: základy meditativní psychoterapie a psychohygieny*. Stratos.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- <https://nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky/>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future [Online]. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156. <http://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Linhartová, D. (2008). *Vysokoškolská psychologie*. Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena: vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických fakult oboru psychologie (2. vyd)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nyanatiloka, & Thera, N. (2009). *Buddhistický slovník: příručka buddhistických pojmů a nauky*. DharmaGaia.
- Nyánatiloka. (1993). *Slovo Buddhovo: Nyánatiloka*. Stratos.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. 2. vyd. Praha. Portál, 4004, 390.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
- Schwartz, Andrew E. *Guided imagery for groups: fifty visualizations that promote relaxation, problem-solving, creativity, and well-being*. Duluth, Minn.: Whole Person Associates, c1995. ISBN 1570250669.
- Slavík, M. (2012). *Vysokoškolská pedagogika; Pro odborné vzdělávání. Higher education pedagogy. For vocational training*). Praha: Grada Publishing as, 1.
- Somerlíková, K., & Salaba, J. (2018). Subjektivní hodnocení vlastního zdraví studenty vybraných vysokých škol. *Hygiena*, 63(4), 129-134. doi: 0.21101/hygiena.a1704.
- Treadway, M. T., & Lazar, S. W. (2009). The neurobiology of mindfulness. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 45-57). Springer, New York, NY.