Psychohygiena

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.
jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us

Úvod

Termín psychohygiena poprvé použil v roce 1900 německý psychiatr **Robert Sommer** (1864–1937), který byl současník Sigmunda Freuda. Díky středoevropskému původu se tento termín rozšířil a stále žije i v Českých zemích. V americké literatuře najdeme tuto problematiku převážně pod hesly mentální zdraví.

Více viz Wikipedia.de hesla R. Sommer, C. W. Beers, Psychohygiene či na http://www.wfmh.org/.

Poslaní psychohygieny či mentální hygieny je vcelku přímočaré. **Jak se má hygiena k somatickým nemocem, tak se má psychohygina k chorobám psychickým a psychosomatickým**.

Jak fungují emoce

Dva módy lidského prožívání

S přivřenýma očima můžeme říci, že náš

lidský mozek = plazí mozek + nakynutá mozková kůra.

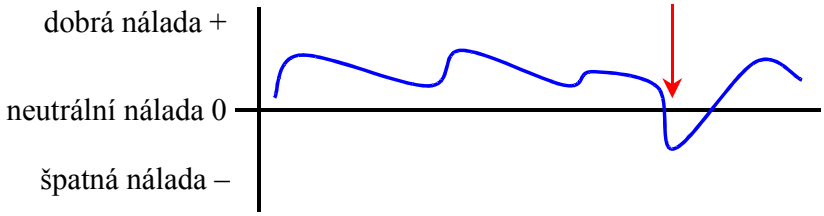
Tyto rozdíly mezi těmito dvěma módy jsou tak nápadné, že si dovolíme používat s nadsázkou termíny "plazí" a "savčí" mozek. Zjednodušeně jsou shrnuté v následující tabulce:

Podkorová centra ("plazí" mozek)	Mozková kůra (frontální lalok) ("savčí" mozek)
Plně rozvinutá již v druhohorách	Plně se rozvíjí až v třetihorách a čtvrtohorách
Pracují paralelně, souběžně	Úkoly zpracovává spíše sériově, jeden po druhém
Zároveň zpracovává mnoho informací	Velmi omezená procesní kapacita
Podvědomá aktivita	Vědomé procesy
Reakční čas krátký; pod 0,5 sekundy	Reakční čas dlouhý; nad 0,5 sekundy

Emoce zdravého člověka

Náš plazí mozek má důmyslný systém emocí. Ty jsou u zdravého člověka nastaveny tak, aby ho udržovaly mírně nad hladinou neutrální nuly, tzn. ve stavu, kterému se lidově říká pohoda.

Pro klinickou praxi je nejdůležitější slovo "samovolně", protože to znamená, že emocím nemusíme pomáhat. Pokud klient není v pohodě, musí existovat příčina, která ho z této pohody vychyluje. Tuto příčinu jsme schopni nalézt ve většině případů.



1 Obrázek – Prožíváné emoce u zdravého člověka

Teorie well-being ukazují, že lidé mají nastavený emocionální systém tak, aby bez ohledu na absolutní stav člověka kolísal mírně nad nulou. Takto člověk je pozitivně laděn po většinu doby, ale občas se propadne pod nulu (šipka). Jak se nálada překlopí z plus do mínus, následuje podle principu hedonismu obranná reakce. Objevuje se **přirozená emocionální indikace** – *„Děláš to dobře, máš dobré pocity. Děláš to špatně, máš špatné pocity.“*

Najít přičinu špatné nálady je většinou jednoduché – člověk si rozšlápl mobil a má vztek (šipka na předchozím obrázku). Vztek je zde obranná reakce, a představuje nárůst aktivace organismu. Ten se připravuje na zdolání překážky, která mu překáží v dosažení cíle. Tento vztek může obrátit proti komukoli – proti sobě, proti druhým lidem, účelně i nerozumně, může být konstruktivní i sebedestruktivní. Na tento vztek může dotyčný reagovat další obrannou reakcí, například snažit se ho potlačit, nebo naopak podporovat. I to může být zdravé i škodlivé. Zde je prostor na hledání moudrého řešení.

Úlevný manévr

Pro pochopení lidského chování je důležité sledovat prožitkovou nulu, neutrální náladu. Jakmile člověku poklesne nálada pod nulu, automaticky se aktivuje hedonistický princip - urgentní potřeba vyhnout se nepříjemnému stavu.

Každý člověk vládne několika zvykovými úkony, které používá vcelku bez rozmyslu při běžných zpravidla drobných rozladách, například když je unavený, smutný, přetažený, sám ap. Tyto úkony zpravidla spouští automaticky bez většího rozmyslu a budeme jim říkat úlevné manévry.

Definice: **Úlevný manévr je zvyková obranná reakce, která člověka obvykle vytáhne z negativní nálady do neutrální či až pozitivní.**

Příklady úlevných manévrů

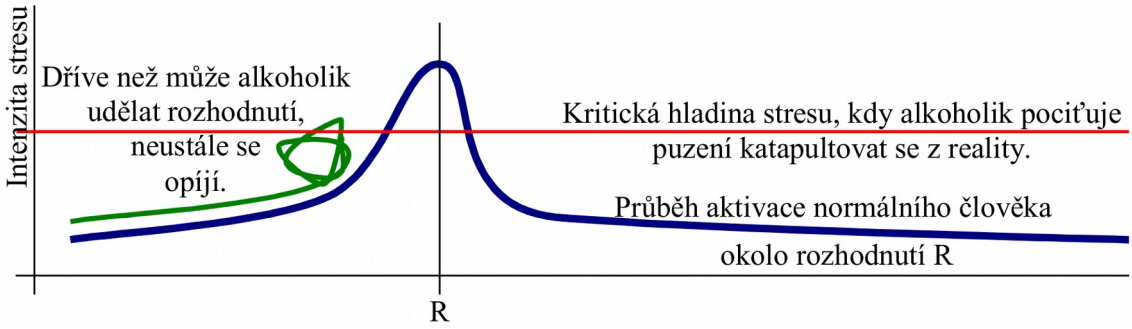
Úlevný manévr může snižovat či zvyšovat vzdálenost, aktivaci a jiné potřeby. Může být užitečný i škodlivý, ale většinou není moc promyšlený – je to zvyk.

Psychickou závislost vyvolává jakákoliv aktivita, která převádí člověka z negativní nálady do pozitivní.

- Alkohol – pomáhá od úzkostí, pocitů viny, katapultovat se z reality
- Grafoman, když má špatnou náladu, píše blog, knihu, presentaci ap.
- Inventorství – vymýšlí nové vědecké teorie – Einstein
- Sex – úleva od samoty, separační úzkosti, pocitů prázdna, aktivace
- Úprava zevnějšku, uklízení, programování, sběratelství ap. – zklidnění, autoinhibice.
- Muzikanti – cvičí hodiny na nástroj
- Kverulanství – autostimulace („samonasírání“) je dočasně překlápí do dobré nálady.
- Obezita – jídlo zklidňuje
- Anorexie – pohled na váhu, že jsem opět zhubla vygeneruje záblesk opojného štěstí.
- Makléři se zklidňují pohledem na svá bankovní konta.
- Celebrity se zklidňují pohledem na svou slávu – googlují se, časopisy
- Intelektuálové filosofují a rozebírají smysl života, nesmrtelnost chrousta

Alkohol jako úlevný manévr

Poučka: Nikdy nepít na žal, ve špatné náladě, na zmírnění trémy, jako večerní relaxaci ap.



2 Neschopnost udělat rozhodnutí u alkoholiků

Důvodem neschopnosti změny životní situace má u alkoholiků na svědomí potřeba "katapultovat se z reality", kterou dotyčný urgentně pociťuje, když se blíží stresující okamžik rozhodnutí. Bohužel se takto stačí opít dřív, než udělá rozhodnutí (neustále se motá na naběhové hraně rozhodnutí, zelená čára). Normální člověk pociťuje často velký stres, ale i když se cítí špatně, přesto se chová konstruktivně.

Bezpečné pití - tabulková metoda

Následující tabulku je třeba číst s vědomím, že se jedná o dávku rozloženou na celý den. Údaje se vztahují toliko na dospělé lidi, protože podávat alkohol (například pivo) dětem je trestuhodné. Ty totiž nemají enzym alkoholdehydrogenázu, která štěpí etylalkohol. Stávají se tedy na alkoholu extrémně snadno závislými.

12° pivo půllitr (5 %)	Ženy	Muži
Nárazově	2,6	4,0
Dlouhodobý průměr	1,3	2,0

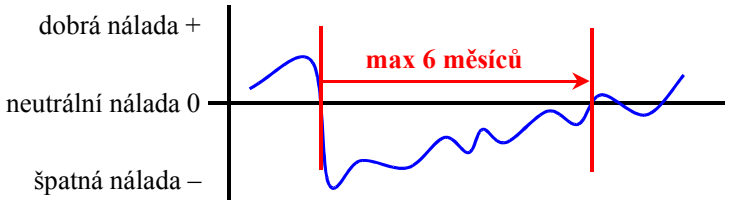
40 ml – „panák“ (40 %)	Ženy	Muži
Nárazově	4	6
Dlouhodobý průměr	2	3

1 l slabého vína (8 %)	Ženy	Muži
Nárazově	0,8	1,2
Dlouhodobý průměr	0,4	0,6

100% alkohol [ml]	Ženy	Muži
Nárazově	66	98
Dlouhodobý průměr	33	49

Zlaté pravidlo reaktivní deprese

Po tragické události či v krizi se prožívání na dlouhou dobu dostane do negativních čísel. Nastupuje reaktivní deprese. Té se říká reaktivní, protože je reakcí na nějakou událost. V té době nefunguje přirozená emocionální indikace – „Děláš to dobře, máš dobré pocity. Děláš to špatně, máš špatné pocity.“ V depresi ať děláme, co děláme, pořád máme špatné pocity.



3 Graf – Reaktivní deprese

Emocionální systém je automatizovaný. Když neděláme žádné chyby, tak se sám do šesti měsíců stabilizuje na mírně pozitivním prožívání. Zrychlit tento proces nemůžeme, můžeme ho jen nevhodnými úkony prodloužit.

Tento stav normálního člověka znervózňuje. Je to nový svět, ve kterém se neorientuje. On je zvyklý se řídit tím, co aktuálně cítí, kam ho vede intuice. Najednou mu intuice neříká nic, nebo ho honí sem tam jako vítr v bedně. On se dál chová, jak je zvyklý – když u něčeho nepociťuje citovou odměnu, tak proč by to dělal? "Jídlo chutná jako polystyrén, tak jíst nebudu. Žízeň nemám. Spát se mi nechce..." Každému vnějšímu pozorovateli je jasné, že tímto intuitivním chováním svou depresi jen prohlubuje a protahuje. Zlaté pravidlo reaktivní deprese proto říká, že **deprese není možno zkrátit silou vůle**. Silou vůle jdou jen prodloužit.

Proto tito lidé se musejí řídit **tabulkovou metodou**. Podle tabulkových hodnot se tak nahrubo nastavit do požadovaného stavu. Nějaký čas to vydržet a za pár měsíců se jim opět obnoví pohodové prožívání, které znají z minulosti.

Když potkáme člověka tři měsíce po tragické události, měli bychom již vidět občasná probuzení do pozitivní nálady. Třeba jak mi napsala jedna klientka:

> Je pátek odpoledne a já nějak lépe všechno snáším. Zatím na mě nic neútočilo a nějakým mi nepochopitelným důvodem už tak moc s váma ani s kámoškou nemelu [míněny fantazijní postavy]. Je mi nějak líp. *Po dlouhé době jsem se usmála jen tak.* Kdyby ten stav vydržel aspoň do zítřka...

Pokud tam tato občasná probuzení do pozitivní nálady nevidíme, vcelku najisto bychom tam měli najít nejaký zlozvyk, který chronicky udržuje daného člověka v depresi. Když pomineme nezdravou životosprávu, tak tyto zlozvyky nacházíme nejčastěji ve fantazii.

Velmi často je zdrojem těchto špatných stavů manipulace s fantazijními postavami (Klimeš 2005). Ta spočívá v tom, že člověk se snaží fantazijní postavu o něčem přesvědčit, nebo ji zkouší přitáhnout či naopak vyhnat. Zmíněná klientka popsala labilní psychiku v době reaktivní deprese takto:

> Úterý 1. 12. Zjistila jsem, že je mi nejhůř po ránu. Od rána mi v hlavě šrotí hromada věcí a většinou furt s někým rozebírám a vysvětluju co a já a manžel a co chystám a pak třeba mu odpovídám, na otázku, jak to že jsem tak v pohodě a proč nevyvádím a dneska jsem se přes ty všechny myšlenky probrala až k našemu seznámení. Projela totiž stejná tramvaj na stejné zastávce a vzpomínky už jely, všechno jakobych vysvětlovala Klimešovi, až jsem se zase celá rozlítostnila a bylo zle. Zkusila jsem to s tím, že jsem začala mluvit jakože na sebe, proč si tak ubližuju, že tu nikdo jiný není než já a že to se jen já tak trápím, tak ať toho nechám. Pomohlo to trochu. Pak my zase vlítlo do hlavy, proč jsem tak na sračky a proč se tak trápím a začala jsem se znovu v sobě babrat. Naštěstí se to povedlo zastavit tím, že na tohle prostě sama nemám a nechám ty uváhy vám.
>
> Večer jsem četla část kapitoly o fantazijních postavách a podle jednoho příkladu jsem ty svoje postavičky před usnutím uložila vedle sebe k spánku. A je k neuvěření, ono to funguje! A spala jsem celou noc jak mimino. No a jak tak ráno přemýšlím, tak hraje písnička: na hrob ti tesám sms, chcípni, když mě už nemáš rád.... A tak si říkám, že ta písnička je taky o rozmluvě s fiktivní postavou. A pak mi najednou vytanulo: Ty mi tak strašně chybíš!!!! A bylo zase zle. (manžel byl zrovna na noční)

Nejlepší představou, jak se chovat v tomto stavu, je **tenký led na rybníce**. První měsíc po rozchodu člověk své chování prakticky neovládá. Ale po měsíci jako by už ležel na tenkem ledu. Led je tak tenký, že když se bude ležet a plazit se, tak se nemusí propadnout do ledové vody. Za další měsíc už může jít po čtyřech, za další měsíc se může opatrně postavit a klidně kráčet. Nesmí ale hopsat. Jakmile si poskočí, zahučí okamžitě do deprese a brečí jako kropicí konev.

Například v práci se dokončuje projekt a klient má tři měsíce po rozchodu, vcelku to zvládá, tak se vybičuje a jednu noc nejde spát. Druhý den jako by se hlava zbláznila. Neustále myslí na bývalou, rozpláče se kdykoli bez jakéhokoli důvodu. Takto se nerozvážně rozvrtal na další týden. Zkrátka v reaktivní depresi není radno dělat skopičiny a pouštět se do jakýchkoli excesů. To, že se plazíme po tenkém ledu už možná citově neprožíváme, ale stačí menší exces a následný propad do ledové deprese nás o tom rychle přesvědčí.

Tato zvýšená zranitelnost provází člověka často i několik let. Projevuje se ve vlnách, jakoby v občasných flashbacích. Například klient volá, že je ve strašném stavu. Nějaký čas byl v pohodě, ale teď se dozvěděl, že jeho bývalá je opravdu těhotná a dneska se vdává. Myslel, že už to má dávno za sebou. Síla emocí ho zaskočila. Po určitém čase od spouštěcí události není dobré posuzovat závažnost emoce podle aktuálně pociťované intenzity, ale lepší předpověď získáme sledováním frekvence výskytu a délky trvání. Zde řídkost výskytu vedla k předpovědi, že si nemá nedělat těžkou

hlavu, že tento flashback nebude mít dlouhého trvání, což se potvrdilo. Proto hned od začátku těžké krize je třeba klientům vštěpovat, že reaktivní deprese bude odeznívat ve vlnách po dobu tří až šesti měsíců.

Tabulková metoda – prevence vyhoření – elementární potřeby

Jako dítě mě taky štvalo, že mě rodiče honili do postele a bránili mi číst Tarzana: "Zhasnout a spát!" Ke znovuobjevení hodnoty těchto jednoduchých praktických zásad mě přivedly mé psychologické začátky - terapie hraniční klientky.

Dva roky jsem se s ní piplal a poctivě analyzoval vše od nejranějšího dětství až do současnosti. Měl jsem pocit, že ji mám rozebranou na prvočinitele a nechápal jsem, jak je možné, že se pořád potácí v depresích - 45° nad hrobem. "Kde dělám chybu?" ptal jsem se sám sebe. Až jednoho dne mě políbila múza či co a zeptal jsem se jí:
"Jak jste spala?"
"Špatně, jen dvě hodiny."
"A včera?"
"Taky dvě hodiny. Já stále spím dvě hodiny..."
"A co jste dneska celý den jedla?"
"Rohlík s jogurtem..."
"Paní Nováková, já se tady s vámi tady piplám a vy jste si střelila režim Dachau!"
Každopádně byla to průlomová zkušenost. Od té doby vždy, když vidím nějaký zdánlivě neřešitelný problém, tak monitoruji, jakou mají klienti životosprávu, zejména zrádný bývá alkohol.

Základní lidské potřeby jsou dané geneticky a fyziologicky, ty není možné měnit jak se nám zlíbí, i když samozřejmě existuje mírné rozdíly mezi jednotlivci.

Oblast	Doporučená dávka
Spánek	8 hodiny ± 2; spát pod 5 hodin denně je škodlivé
Aktivace	1/2 hodiny denně mít tep nad 100 tepů za minutu
Jídlo	muži 10 000 kJ/den; ženy 8 000 kJ/den; děti 7 000 kJ/den
Pití	2 litry denně
Komunikace	4 hodiny denně
Společný čas s rodinou	minimálně 2 hodiny denně

Neschopnost uvědomit si vlastní potřeby jsme již viděli u reaktivní deprese, ale příklady najedeme i v jiných oblastech. Například v létě přivezou do nemocnice ženu s nervovým záchvatem. Doktor se na ni podívá nejprve na ni, pak na teploměr za oknem a zeptá se: "Paní, co jste dneska pila?" "No... měla jsem ráno kafe." Tak do ní nalijou trochu vody a pošlou domů s instrukcí: Vezmete si 2 dl skleničku, nastavíte si minutěnku na hodinu a každou hodinu vypijete jednu skleničku bez ohledu na to, jestli cítíte žízeň nebo ne. V těchto horkách byste měla za den vypít minimálně dva litry.

Se stejnou logikou musíme postupovat i v ostatních oblastech v případě depresí. I při nich lidé nemají chuť jíst. Stejně tak muži před rozchodem nejsou schopni najít tři hodiny denně, aby se věnovali rodině. Prý musejí pracovat. Překvapivé však, že si najednou udělají dostatek času na střídavou výchovu po rozvodu. Kdyby měli dost rozumu včas, nemuseli by přijít o rodinu. Předpokládá to jediné - v rozumné míře ignorovat přirozené sklony.

Záludná je i konstanta čtyřech hodin komunikace denně. Lidé vůbec nenapadne, že by tuto konstantu měli rámcově sledovat. To musí napadnout terapeuta:

Jednou jsem měl sraz s klientem večer po přednášce v jednom vzdáleném městě. Stěžoval si, že se nemůže vzpamatovat z rozchodu s dívkou před třemi lety. Tři roky je dlouhá doba - reaktivní deprese trvá půl roku, poruchy přizpůsobení tři měsíce. Celá doba rekonvalescence z rozchodu by měla trvat 5 let, tedy za tři roky by následky rozchodu měly jen mírné. Jinými slovy musí být chyba někde jinde než v rozchodu. Zeptal jsem se ho, co má za práci. IT - programátor. "Kolik hodin denně mluvíte s jinými lidmi?" "No tak půl hodiny za týden." Samotkou se přeci týrají vězni v kriminálech a tento člověk si to naordinoval sám. Není tedy divu, že nemůže na bývalou dívku zapomenout, když je to s přivřenýma očima poslední živý člověk, kterého za tři roky viděl.

Konstanta komunikace - 4 hodiny denně - byla naměřena v přirozených společenstvech lovců sběračů. Lidem nesvědčí, když nuceni komunikovat výrazně více i méně. Pracovní doba má ale osm hodin jednotvárné práce denně. Každá profese má proto jiný problém. Právníci osm hodin denně šustí papíry, a tak trpí samotou. Psychologové, učitelé či operátoři call center jsou naopak nuceni mluvit dvojnásobek této konstanty. Výsledkem je nezdolné vyhoření a cynismus vůči klientům. Proto například v callcentrech vydrží operátoři okolo dvou let a přes veškerou péči mají nejlepší období tři měsíce po nástupu, pak se jejich chování ke klientům postupně zhoršuje. Nejlepší, leč většinou nerealizovatelné by bylo rozdělit práci do dvou čtyřihodinnových bloků, aby operátor nemusel mluvit více než čtyři hodiny denně.

Důležité konstanty partnerského vztahu

0,5 s	hraniční čas vědomé reakce; mírně větší hodnoty jsou někdy interpretovány jako nezájem
40 - 80 s	konstanta nasycení pro jednotlivé sdělení
1,5 h	konstanta vypovídání v rozhovoru s jedním člověkem

4 h	celkové množství komunikace za den
24 h	cirkadianní cyklus útlumu a aktivace – hlavní cyklus rodiny, během kterého je dobré se vidět, popovídat si a sáhnout si na sebe
3 měsíce	zamilovanost
3 měsíce po svatbě	dočasný propad manželské spokojenosti po svatbě
6 měsíců	reaktivní deprese, či obecně jakákoli reaktivní porucha emocí. I u zamilovanosti počítáme pro jistotu půl roku, pokud nemáme jistotu, kdy přesně vztah začal.
1 rok	vdovský čas, doba smutnění – doba, během které se opláče ve všech periodických událostech roku – vánoce, velikonoce, dovolená atd. roční bilance – buď prázdniny u dětí, vánoce či dovolená u dospělých.
2 roky	optimální doba seznamování před svatbou, vztahu na zkoušku
5 let	optimální věkový rozdíl mezi mužem a ženou
6 let	konstanta přechozeného vztahu
20 let	Tento rozdíl mezi partnery indikuje rodičovský vztah

Důležité životní mezníky

3 roky	vhodnost dítěte na pobyt v kolektivu, tj. na školku
6 let	konec maximální zranitelnosti u dětí, školní zralost
12-15 let	Puberta - první zamilování, odpoutávání se od rodičů, biologická dospělost
30 let	Psychologická dospělost (zejména u mužů - konec hazardování se životem; ženy o něco dříve)
1/2 života	symbolické číslo příležitost k životní bilanci krize identity středního věku
45 let	klimakterium u žen (konec biologické plodnosti) začátek babičkovského věku (v přirozených podmínkách)
80 let	maximální úmrtnost ve vyspělých zemích. Doba, na kterou je s nějakou odchylkou geneticky naprogramovaná naše smrt. Kmetský věk - prudké zhoršování zdravotního stavu

Tabulková metoda – koníčky

U koníčku je třeba využívat sebevzdělávání - řízenou frustraci. Pokud chci jít s ženou na dobrou večeři, není dobré se před tím nacpat v bufetu. Jestliže se chci hrát na hudební nástroj, je dobré neuspokojit svou touhu po hudbě poslechem nahrávek.

Pragmatický přístup je na místě i v případě sexu. Jeden muž popisoval, že pokud chce mít večer odvahu na balení holek, tak nesmí před tím dva dny onanovat. Naopak pokud muž chce na schůzce odolat svádění ženy, je naopak vhodné, aby onanoval předem, aby na schůzce nebyl nadržený.

Oblast	Doporučená dávka
Hádky	Ne déle než hodinu a ne po slunce západu
Vzdělávání (četba)	1/2 - 1 hodina denně
Práce	Ne více a ne méně než 8 hodin denně; nepracovat v neděli (jeden den týdně)
Televize	Jeden vybraný pořad denně
Počítače	Počítačové hry pokud možno nehrát vůbec podle zásady: *Počítač je na práci ne na zábavu.* V průměru by však neměly počítačové hry zabrat člověku více než půl hodinu denně.

Počítačové hry a televizní pořady jsou cíleně vyráběny tak, aby vyvolávaly závislost. Výsledkem je, že české děti podle výzkumů tráví před televizí v průměru 3,5 hodiny a na základní škole se děti v šesté třídě běžně chlubí, že občas hrají počítačové hry 26 hodin v kuse.

Jinými slovy jsou oblasti, kde lidé nenacházejí přirozenou citovou rovnováhu, kde jim jakoby chybí záklopka. Jediný způsob, jak se v takových případech držet zdravé míry je řízená frustrace sama sebe, která je vedena zdravým rozumem. Například lidé se sklony k obezitě se musejí k večeru frustrovat a už nejíst na noc.

Primární a sekundární odměna

Hlavní důvod, proč si obstaráváme potravu jsou živiny. Tedy ty jsou primárním cílem i primární odměnou při úspěšném lovu. Ale to není jediná odměna, které se nám dostává. Kromě toho, že se najíme, že rodina netrpí hlady a že máme dostatek glukózy v krvi, existuje ještě sekundární odměna - tou je triumfální pocit vítězství. To je ryze psychická odměna, kterou si za určitých okamžicích dokážeme nejen uvědomit, ale i uměle vyvolat.

Životní spokojenost se skládá ze dvou komponent

Z kontrastu mezi savčím a plazím mozkem vyplývá i fakt, že životní spokojenost má dvě komponenty.

1) vyhodnocení **aktuální citový stav** na úrovni plazího mozku, tzn. jak se nyní cítím - příjemně, nepříjemně? Mám hlad? Tlačí mě něco? Zde chybí jakýkoli filosofický přesah. Jde o čistě požitkovou rovinu, proto můžeme tento stav dobře kreslit do stenického grafu, viz výše.
2) **vyhodnocení vlastní identity, životní bilance**. To je zřetelně úvaha savčího mozku. Podle toho, jak tato bilance dopadne - jsem genius nebo zkrachovanec? - mozková kůra vyšle povel nižším centrům k tomu, aby uvolnila buď dávku štěstí či neštěstí. Například temná identita: "Nemohu mít děti. Proč zrovna já jsem neplodná?" je zdrojem neustálého pocitu zmaru, který je velmi těžko ovlivnitelná psychohygienickými metodami právě proto, že postihuje nejvyšší hladiny našeho prožívání.

Z praktické psychologie je důležité vědomí, že lidé mají sklon chronicky nadhodnocovat první komponentu, a proto je v praxi zaskočí frustrování druhé komponenty. Například moderní vyučování je koncipováno tak, aby dítě nemělo frustrovanou komponentu příjemnosti. Vlastně známka, že výuka byla pro žáka nepříjemná, se bere jako selhání učitele. Bohužel problém nastává v dospělosti s identitou žáka, protože identita se odvozuje právě od překonání nepříjemných prožitků.

V hudební škole jsem potkal studentku druhého cyklu:
JK: To už hrajete Arabesky od Debussyho?
S: Já nehraju klasiku?
JK: Proč?
S: Nemám na to techniku.
JK: Technika není problém, stačí hrát stupnice.
S: Stupnice mě nebaví.
JK: No, to by bylo divný, kdyby vás bavily. Stupnice nebaví nikoho, to je jen rychlý způsob, jak dosáhnout dobré techniky.
S: Ale já nikdy nedělám nic, nač nemám náladu...

Sigmund Freud (1856 - 1939) stejný jev označoval protikladnými principy slasti a reality, kde princip slasti odpovídá prožitkové komponentě plazího mozku a princip reality representuje savčí mozek a identitu. Dívka má před sebou dvě cesty. Buď bude respektovat komponentu příjemnosti, ale v tom případě bude frustrovat své sny o tom, že bude hvězda pop music jako Madona, tedy identitu. Nebo bude muset dřít - ignorovat princip slasti, aby měla v rukách techniku a hlavě hudební teorii, které jsou nutné k úspěchu, o kterém sní.

Podobné pnutí zažívají lidé, kteří zvažují zda podlehnout pokušení nevěry. Zvítězí pocitová příjemnost či stabilita primární rodiny, která však dává vědomí identity a stability životní dráhy?

Introspekce - Denní snění je mentální přežvykování

Denní snění vzniká díky omezené kapacitě našeho mozku, vcelku z analogických důvodů jako krávy přežvykují. Ty někde na nebezpečném místě rychle spasou tolik trávy, co dokáží. Pak se přesunou do bezpečí, kde v klidu stojí, pozorují okolí a trávu postupně zpracovávají.

Podobně ani my lidé nestačíme všechny událost zpracovávat a strávit, když právě vznikají. Tedy v dané situaci natlačíme vjemy do přechodné dlouhodobé paměti a když je volná chvíle - při hraní na klavír, mytí nádobí, řízení auta, louskání ořechů - nějaký podvědomý mechanismus je začne postupně vytahovat z paměti a my je postupně přežvykujeme.

Toto přežvykování má ale svá dvě základní pravidla.

1) Zpracované události ukládáme k datu, kdy proběhly, ne k době, kdy je zpracováváme. Například je úterý a klientka se vrací autem z Ostravy. Při tom si v hlavě přehrává pondělní hádku s partnerem. Když se jí ve středu při terapii zeptám, na co myslela při jízdě autem, odpoví mi, že už neví. Všechny závěry, ke kterým dospěla při úterní jízdě s autem, se totiž uložily k hádce s pondělním datem. Fakt, že to všechno vymyslela při úterní cestě autem, se do dlouhodobé paměti nezaznamená - je tedy pro nás jaksi neviditelný. Naše hlava ho systematicky ignoruje stejně jako slepé skvrny.

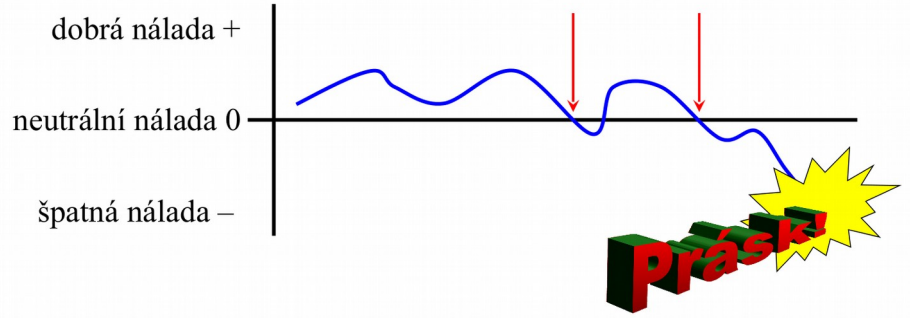
2) Reálné lidi v denním snění zastupují jejich mentální representace či fantazijní postavy. Fantazijní postava je druh mentální representace, která se chová jako by oživle, jako by měla svou vlastní mysl a vůli. Tedy člověk s ní může interagovat, argumentovat, vést jakýsi dialog, samomluvu. Závěry, které učiníme za pomoci fantazijních postav, jsou připisovány ne mentálním representacím, ale opět reálným lidem. Tak se i mentální representace stávají neviditelnými. Jsou tzv. externalizovány.

U denního snění je nejdůležitější **moment probuzení**. Například sedíme v kině a jsme zaujati dějem na plátně. Najednou jako by v naší hlavě něco cvaklo a my vypadneme z děje - najednou si uvědomíme, že jsme v kině - sále plném lidí, kteří jsou na rozdíl od nás ještě stále uprostřed filmového dění. Toto probuzení ne vždy, ale velice často provází či způsobuje překlopení nálady z pozitivní do negativní. Třeba film je příliš dlouhý a nás už bolí zadek od sezení, nebo je v sále příliš dusno a horko. Jiným důvodem může být přímo dění ve filmu - scéna v nás vyvolává tak silné emoce, že spustí obrannou reakci - **derealizační či depersonalizační syndrom**. Přičin tedy může být mnoho, ale výsledek je zřetelný - psychicky spadneme z filmového plátna přímo do sálu plného zpocených lidí.

U introspekce je nejnápadnější událostí propad z pozitivní do negativních nálady. Mnoho těchto propadů do negativní nálady ale nevytváří dobře pozorovatelné vnější události, jako je rozšlápnutí mobilu či rozvod, ale je to reakce na denní snění, například na pokusy manipulovat s fantazijními postavami.

Introspekce metodou krátkých retrospekcí

Lidé mají přirozený sklon monitorovat a zaznamenávat do dlouhodobé paměti to, co se stalo po zmíněném probuzení z plynutí či denního snění. Z psychohygienického hlediska nás ale mnohem víc zajímá to, co toto probuzení spustilo. Tedy je třeba se zastavit a zmonitorovat tři až pět minut nazpět to, co nám běželo hlavou a co nás nakonec "probudilo". Tato naše schopnost pozorovat vlastní hlavu a monitorovat i zpětně, co v ní běželo se nazývá introspekce, v tomto případě introspekce metodou krátkodobých retrospekcí, krátkých "ohlédnutí".



Krátkodobá retrospekce

Psycholog hledá řešení od šipek doleva, klient neustále rozebírá události do šipek doprava. Proto krátkodobé retrospekce jsou nejlepší metodou introspekce. Dá se říci zlatou branou do podvědomí. Jedna z mála metod, jak zmonitorovat procesy, které se jinak neukládají do dlouhodobé paměti. Bodem probuzení, od kterého začínáme se ohlížet zpět, mohou být různé události - překlopení nálady z plusu do mínusu, asociace či vzpomínka na určitou událost, uzel na kapesníku či nastavený budík ap.

Studentům jsem dával takovýto domácí úkol: *"Někdy během týdne si vzpomenete na tento domácí úkol. Pak si řeknete:* ***„STOP! Jakým řetězem úvah jsem dospěl v myšlenkách až k této vzpomínce na domácí úkol?“*** Jeden student mi napsal tuto serii úvah:

> Dívám se na fotbalový zápas. Hraje můj oblíbený klub. Zdá se, že zvítězí nad Anglií. Anglická vlajka. Kalhoty mého učitele, který má anglickou vlajku na zadní kapse svých Jeans. Domácí úkol.

Denní cyklus a psychická vzdálenost

Cirkadianní cyklus řídí partnerské a rodinné vztahy tím, že ovlivňuje naši aktivaci a potřebu sblížení a oddálení. S večerem přichází:

a) potřeba jíst - hlad
b) potřeba sblížení
c) chuť na sex (zejména u žen, muži obvykle bývají aktivnější s ranní erekcí)
d) potřeba naslouchat příběhům

Ráno provází vzestup aktivace a s ní jde i nárůst vzdálenosti. Odcházíme proto do práce bez úzkosti a bez pocitu, že druhého potřebujeme mít blízko. Jak odpoledne začíná aktivace klesat, objeví se potřeba se sbližovat a vracet domů. První známky této potřeby se projeví tím, že se v hlavě aktivuje fantazijní postava partnera či dětí.

U zdravých jedinců tyto postavy aktivují touhu po sblížení - stýskání, která řekněme muže zvedne z pracovní židle a popohání domů. Tato touha sama ho pak samotného přesvědčuje, že má ženu či děti rád a vytváří mu subjektivní jistotu, že je tam, kde má být, že netouží po jiné ženě ani rodině.

V narušených rodinách či u mužů se zbytnělými projekcemi se sice tyto postavy také aktivují, jenže stýskání se interpretuje zdegenerovaně jako výtka ženy či vzpomínka na ni: "Slíbils přeci, že dneska přijdeš v pět." To vede k právě opačnému chování. Dotyčný si řekne: Žena chce, abych šel domů, ale mě se ještě nechce. Svou touhu po návratu domů uskladní mimo své jáství do fantazijní postavy ženy. Nepovažuje ji tedy za svou touhu, ale za touhu ženy, a proto návrat domů odkládá, i když nebo spíš právě proto, že mu v hlavě řádí fantazijní postava ženy jako černá ruka.

Proti těmto degenerativním procesům není jiné obrany, než monitorovat výskyt fantazijních postav v naší hlavě. Třeba je sledovat - aktivaci, kdy se objevují, frekvenci, jak často, a intenzitu, jak jsou neodbytné. Protože tyto procesy řídí podvědomí naší mysli, je možné z nich usuzovat, co skutečně nás trápí, nejen to, co momentálně považujeme za součást svého jáství.

Definice: **Záchytná fantazijní postava je mentální representace toho člověka, který se nám aktivuje, když se naše nálada překlopí z pozitivní do negativní.**

Poučka: Zvláštní význam mezi záchytnými postavami má první záchytná osoba, protože **nemůžeme ovlivnit vůlí, kdo bude naší záchytnou osobou.**

Každý člověk má vícero záchytných osob, podle frustrace, která na něho momentálně dolehla. Ilustrativní je dětská píseň Pec nám spadla. Následuje výčet záchytných osob v tomto pořadí: Starý pecař, mladý pecař, dědeček.

Nekonečné přehrávání - příklad

Kdo to nahrál?
Kdo to přehrává?

Klientka byla zvyklá zavolat mužovi vždy před odchodem z práce ve čtyři hodiny. Když odhalila jeho nevěru, tak mu samozřejmě nezavolá, ale to nijak neoslabí její odpolední potřebu sblížení. Místo reálného rozhovoru každé odpoledne pákovým efektem do její hlavy napochoduje nejprve proradný manžel (záchytná postava) a v za ním v těsném sledu šťastná milenka (vysvětlovací postava. Ta je vysvětlením, proč s ní manžel není)

Následuje fantazijní samomluva, při které se tisíckrát dokola přehrávají urážky z minula, a ona má pocit, že se jen vysmívají její bolesti. Fantazijní hádka končí naprostým vyčerpáním klientky, eventuálně telefonátem - buď nic netušícímu manželovi, kterému je z čistého nebe vynadáno, nebo někdy též psychologovi, aby na manžela něco vymyslel.

Proto moje první věta je: "Co jste si v hlavě přehrávala půl hodiny před tím, než jste mi zavolala." Pak je třeba zastavit tyto marné a škodlivé pokusy manipulovat s fantazijními postavami.

Klasifikace psychohygienických technik

Podle volního úsilí

Odkrývací, odhalující metody a techniky
- pozorování stavů a ohnisek
- lepší pro horší stavy a pro začátečníky

Ovládající, kontrolující metody a techniky
- když jsou nacvičeny, jsou rychlejší a účinnější
- nevhodné pro velmi těžké stavy

Podle aktivace
- *Aktivační* – na vzestupné větvi cirkadianní cyklu
- *Inhibiční* – na sestupné větvi cirkadianního cyklu
- *Aktivačně-relaxační*

Podle úrovně
- *Nízko úrovňové* (low level) – nižší, fyziologické procesy (dech)
- *Vyšší úrovně* (high level) – vyšší, komplexní procesy (plánování)

Podle motivace
- Allocentrické - ve prospěch jiných bytostí
- Egocentrické - ve prospěch sebe

Vzhledem ke spektru motivačních cílů
- Rozšiřující spektrum motivačních cílů - uvolňování ulpívání na jednom nedosažitelném cíli
- Redukující (roztříštěné) spektrum motivačních cílů

Osobní charakter
- Kvazi interpersonální, např. řízená samomluva
- Neosobní

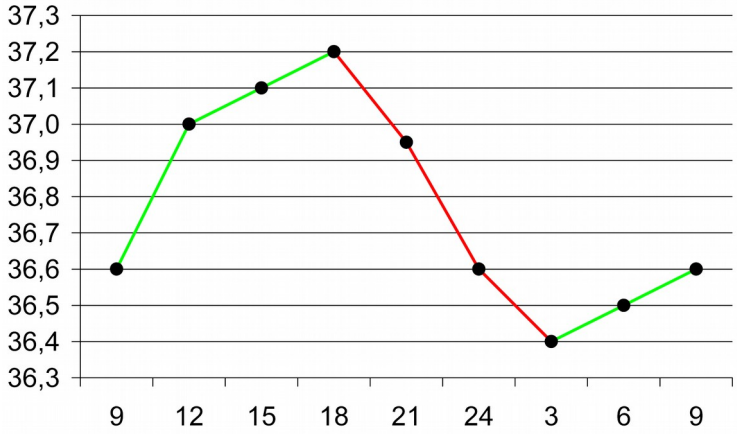
Využívající (auto)sugesci či ne
- "Každý, každičký den se cítím lépe a lépe..."

Z hlediska osobní historie
- Historizující, abreakční (odžívající)
- Zaměřené na aktuální procesy v těle či mysli

Z hlediska agrese
- agresi uvolňující ven - agující, abreakující
- agresi vnitřně rozpouštějící

Denní cyklus a psychohygienické techniky

Cílem psychohygieny je uchovat funkční přirozené oscilování aktivace a relaxace, které ničí stres a jiné bolestné životní události. Na následujícím grafu je znázorněno kolísání vnitřní teploty, které přibližně sleduje cirkadiánní aktivaci. Má dvě větve - vzestupnou a sestupnou. V tomto cyklu kolísá i naše nálada a mezilidské potřeby.



4 Graf: Cirkadiánní kolísání teploty potažmo aktivace

Kolísání aktivace organismu se přímo projevuje v našem prožívání. Večer máme potřebu se slézat, ráno rozcházet. Pokud někdo má ráno separační reakci, je to divné, když ji má navečer, je to přirozená známka toho, že by měl jít spát a dopočinout si.

Klíč k indikaci psychohygienických technik

- *ovládající versus pozorující*
  čím horší stavy, tím spíš pozorující; otázka předchozího výcviku
- *aktivující versus zklidňující*
  podle zdroje chyb, například u trémy jsou třeba zklidňující
- *obnovující zastavený denní cyklus*
  ráno aktivizující, odpoledne a večer zklidňující
- *neosobní versus quasi mezilidské*
  podle příčiny traumatu. Například u nejistoty pocházejí z citové deprivace nebo u rozchodu, jsou lepší quasiinterpersonální techniky
- *low level - nižší potřeby versus high level - vyšší potřeby*
  podle tíže stavů a zdroje problému:
- egocentrická versus allocentrická motivace
- konsolidující roztříštěnou motivaci versus rozšiřující spektrum motivačních cílů

Základní polohy

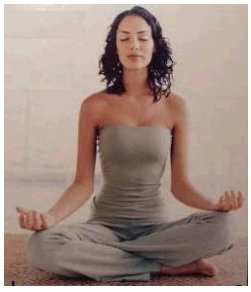
Relaxovaná poloha – určená ke snižování aktivace, krátkodobá, navozuje spánek
Vyvážená poloha – vyvažuje aktivaci a inhibici nad spánkovou hladinou aktivace, dlouhodobé meditace
Pozice má být pohodlná, abychom v ní mohli setrvat dlouhý čas bez hnutí. Tato pozice by nás neměla uspávat či navozovat hypnagogické (předspánkové) fantazie. Příklad lotosový květ, klavírní posed nebo křesťanský klek - dlaně a prsty se dotýkají, ale nepřekrývají (až na palce). Vyvážené polohy jsou zpravidla symetrické podle mediální roviny, končetiny se minimálně kříží - usnadňuje propriocepci.

Relaxované polohy - útlum

Základní relaxovaná poloha – vhodná pro snižování aktivace

Vyvážené polohy - útlum/aktivace

Klavírní posed



Lotosový květ

(Polo)klek

Společné mají: Nelze při nich usnout. Páteř je rovná, hlava

Stabilizovaná poloha používaná v lékařství (poloha mexického povaleče).

vzhůru – vyvážená. Ruce jsou symetricky oddělené, abychom je mohli lépe pozorovat introspekcí. Mohou být v klíně, na kolenou, symetricky sepjaté. Sedí se na podložce či na zemi, na klekátku ap.

Za vyváženou polohu vhodnou k relaxování je možno považovat i prostý stoj se vztyčenou hlavou. Vhodné například v přírodě či v metru.

Další relaxavané polohy

Poloha drožkáře

Poloha studenta psychologie

Ač jsou obě tyto polohy zmiňované občas v literatuře, přesto je třeba je považovat za nevhodné pro dlouhodobou relaxaci či meditaci, navíc nesvědčí páteři.

Jaderné problémy psychohygieny

Lidé, kteří ji nejvíce potřebují, jsou nejméně schopni ji využívat.

Neurotičtí, tím spíše psychotičtí lidé jsou neschopni trénovat relaxační techniky.

Otázka indikace

Není moc rozpracováno, kdy použít tu či onu techniku. Nepopisují se jejich vedlejší účinky. Nemáme odpovědi na otázky: Kdy ano? Kdy ne?

Výhoda: nejsou moc škodlivé

Nevýhoda: Klienti ztrácí motivaci, když nepocítí úlevu

Klienti mají nepřesné představy a neví jak je řádně provádět

Meditace dechu není posezení v křesle a naslouchání meditační hudbě!

Buddhistická meditace dechu

Indikace

Klient je extrémně agitovaný, téměř v panice. Neschopen uvažovat jasně, reflektovat situaci, bezcílné chování. (Agitace nevylučuje depresi.)

Pozorovatelné známky

Mělký dech (psí), nereaguje na naše slova či skutky.

Kontraindikace

Nefunkční při separační reakci, úzkosti

Metoda:

1) Zaujměte relaxovanou polohy a vytvořte si plán, jak dlouho chcete meditovat.

2) Zvolte si meditační objekt (MO) - dech v nose či bránici. Pozorujte jej (neovlivňujte), jak jde nahoru a dolu. Můžete poznamenat: "Nádech, nádech, výdech, výdech."

3) Když se Vaše mysl odkloní od meditačního objektu, řeknete: „Porucha, porucha“ a v klidu se vrátíte k dechu.

4) Když chcete ukončit meditaci, napočítáte deset dechů. Obrátíte svou pozornost k zemi a zvolíte si svůj první pohyb.

Běžné chyby:

Klienti si představují dech místo aby jej pozorovali.

Pomoc: namočit nosní dírky, položit si ruku na břicho

Snaží se dech ovládat, místo aby jej pozorovali

Poruchy (velký počet) považují za chybu.

Chybou je nevrátit se k meditačnímu objektu. Ale pokud člověk je naprosto neschopný zabránit chaosu v hlavě je lepší fokusing, protože méně se snaží ovládnout poruchy.

Drbou se a ošívají

Když pociťujete potřebu poškrábat se – nedělejte tak. To je porucha. Řekněte si: „Porucha, porucha“ a vraťte se k meditačnímu objektu.

Jednou či dvakrát je možné změnit nepohodlnou polohu, ale jakmile se přistihneme, že se neustále vrtíme, je třeba se zastavit a považovat to napříště za poruchu.

Podobně během jedné meditace (jednoho meditačního plánu) není dobré změnit meditační objekt.

Cílový stav

Účelem je proces, ne uskutečnění nějakého cíle.

Zklidňující efekt by měl přijít do pěti minut. S delším tréninkem rychle můžete navodit klidový stav na hranici spánku a bdění – bez mnoha poruch pozorovat dech i půl hodiny.

Schodovitý efekt

U panických atak se objevuje schodový efekt. Člověk se dostane do stresové situace, tu rychle vyřeší, začne řešit druhou, tam se ještě víc roztočí, pak třetí čtvrtá. Pak najednou má pocit, že se začíná dusit, že musí okamžitě vypadnout z výtahu, nebo že se mu rozskočí srdce... Zkrátka naskočila panická ataka.

Člověk si pamatuje pouze pocity ve výtahu. Vůbec nereflektuje schodovitou přípravu v předchozích hodinách.

Doporučení proti schodovitému efektu

Mezi každou aktivitu vkládejte dvě tři minuty relaxace.

Odcházím ze schůzky – sednu si do auta, *zavřu oči a dvě minuty se zklidňuji*

Pak přejedu město – zajedu do garáže, *zavřu oči a dvě minuty se zklidňuji.*

Jdu domů, blbnu s dětmi, pomáhám ženě – pak si dojdu na záchod, *zavřu oči a dvě minuty se zklidňuji*.

Proprioceptivní výlet

Indikace:

Metoda na hranici odkrývacích a ovládacích technik. Trénink v monitorování, vnímání a citlivosti vůči částem těla.

Metoda:

Instrukce: „Prohlídněte si místnost okolo sebe. Stejně jako svým pohledem nechcete ovládat předměty okolo sebe, nesnažte se ani ovládnout procesy ve svém těle. Jen je okukujte.“

Zaujměte relaxovanou polohu. Začněte od té části, kde pociťujete své já (hlava, hruď ap.) a vydejte se na výlet po svém těle.

Pozorujte signály od vzdálených částí – prstů na rukou či nohou.

Zejména se zaměřte na ty části, ze kterých nemáte žádné proprioceptivní informace. Srovnávejte pocity z levé a pravé poloviny těla - zda signály jsou symetrické.

Problémy a běžné chyby

Propriocepce není samozřejmý druh vnímání a mnoho lidí není schopno si ji zprvu uvědomit. Tím spíš si uvědomit absenci signálů z těchto částí těla.

Podobné techniky

Zakotvení v pěti smyslech. Pozorujte smysly jeden po druhém a pozorujte přicházející signály.

Kolotoč přání

Indikace

Technika vyššího stupně. Předpokládá stabilní stav klienta. Užitečná při roztříštěné motivaci, nejistých motivačních cílech, střetu motivů a při strachu ze selhání.

Například konflikt s rodiči. Nesnáším, když mě kritizují, že jsem tlustá. Navzdory se přejídám, abych si dokázala, že jsem nezávislá. Na druhé straně vím, že jsem tlustá, ráda bych našla partnera a vím, že bych měla držet dietu.

Miluji a zároveň nenávidím dítě ve svém lůně.

Metoda

Zaujměte klidnou, uvolněnou pozici. Rozdělte si stránku A4 na tři sloupce. Napište si všechna pozitivní (a pouze pozitivní) přání, která se týkají tří oblastí:

- Lidé a bytosti okolo nás (30 přání)
- Vaše tělo a jeho části (30 přání)
- Vy a váš život (30 přání)

Já	Moje tělo	Okolí

Přání neřaďte podle důležitosti, jen je vyjádřete.

Běžné chyby a problémy

Tato technika je odvozena od brainstormingu, proto i zde platí zákaz (auto)cenzury. Nezabývejte se, otázkou, jak je vaše přání realistické. Je to přání, ne realizace plánu. Zkrátka svět by byl hezčí, kdyby se přání splnilo.

Rozeberte vaše špatná přání (Chtěl bych umřít) do několika částí a ty dobré vyjádřete. Například chci, aby umřelo dítě, co mám v břiše. To mohu rozdělit: Přeji si být šťastná. Chci, aby mé dítě bylo šťastné. Chci dokončit školu. Přeji si mít dost sil na dosažení cílů. Kéž by mi mí přátelé pomohli v péči o dítě. Přála bych si najít dobrého partnera i s dítětem. Bude-li třeba, přála bych si mít dost sil darovat dítě do adopce atd.

Kontraindikace

Agitovaná mysl, panika. Kompulsivní myšlenky. Příliš velké napětí v těle.

Fyzické a psychické vyčerpání organismu. Potřeba spánku. Panika.

Paradoxní intence

Indikace:

Opakující se, preseverující mentální obsahy (flashbacky), které nejsou emocionálně obsazené, např. vázané na frustraci v partnerském vztahu. Obecně, když obranná reakce mysli udržuje tyto nepříjemné myšlenky při životě.

Tedy třeba po autohavárii klient trpí opakující se živou imaginací, jak přijíždějící auto má do něho narazit. Probouzí se s hrůzou v momentu anticipovaného nárazu. Proto nemůže usnout.

Kontraindikace:

Vyhybavé chování: Sklony neřešit reálný problém, vyhnout se mu.

Metoda:

Nejprve si uvědomte, že opakující se fantazie je přípravy mysli na to, jak zvládne podobnou situaci v budoucnu. Srážka s autem ve fantazii nebolí. Prioritou je usnout.

Pak aktivně si vybavte situaci a bez obav vstupte do fantazijní srážky. Pravděpodobně budete překvapeni, že srážka ve fantazii nebolí. Zopakujte několikrát dokud perseverující obsahy mysli samy nezmizí.

Přání dobrého a sebepodpora

Indikace:

Zlé sny, noční můry, děsy. Zážitek kruté interakce mezi dvěma a více realnými nebo i fantazijními postavami. Strach, že něco tak kruté se může přihodit i nám. Sebenenávist.

Metoda:

Co nejdříve po zážitku řekněte sami sobě: „Honzo, máš pravdu. To byl příklad velmi nehezkého chování mezi lidmi. Přeji si, abychom (míním koalici Honza s ním samým – Honza pomáhá Honzovi) se nikdy tak nechovali a doufám, že nikdo se takto nebude chovat k nám. I kdyby tě všichni opustili a vykašlali se na tebe, tak já zůstanu s tebou a budu ti pomáhat. To ti můžu slíbit, protože tě mám rád."

Problémy a běžné chyby

Lidé trpící sebenenávistí nejsou schopni slovně vyjádřit si takovou podporu.

Mentální stop

Indikace:

Opakující se, rekurentní myšlenky, které nejsou hlouběji citově obsazené, bez konfliktu motivací.

Metoda

Zastavte své aktivity na 5 sekund. Nadechněte, vydechněte a řekněte: „Stop!“

Kontraindikace

Nefunguje u fantazijních postav, zejména u samomluvy po rozchodu.

Chyby a problémy

Nefunguje, když je problém vázaný na frustraci, když naše mysl řeší pomocí přehrávání něco důležitějšího. Když nefunguje mentální stop, je možno zkusit mentální zaplavení.

Mentální zaplavení

Původně behavioristická metoda zaplavení (flooding) patří mezi paradoxní techniky, které vedou člověka k tomu, aby se nebál vstoupit do toho, před čím chce utéci.

Předpoklem úspěchu zaplavení jsou ty případy, kdy nepříjemný stav, před kterým chce člověk utéci, je paradoxně navozován pravě těmi obrannými reakcemi, které měly navodit úlevu, nebo když samotná snaha utéci či zastavit nežádoucí proces je hlavním zdrojem nepohody ("lije olej do ohně").

Zpočátku se člověk bojí vstoupit do nepříjemného prožitku, proto zprvu dochází k nárůstu emocí, ale jakmile povolí jeho křečovitá snaha, dochází k úlevě. Tedy kritérium úspěšné či vhodné aplikace je bezprostřední abreakce, rychlá úleva.

Indikace a kontraindikace

Podobně jako mentálního stopu.

Takto je možno se zbavit vlezlé opakující se melodie.

Metoda

Vezměte melodii, které se nemůžete zbavit, zahrajte si ji na piáno, napište do not, zkuste ji zazpívat pozpátku, v dur či mol, změňte takt z třídobého na čtyřdobý, složte z ní fugu ap.

Kontrola stimulu

Indikace

Ovládnutí mimovolních aktivit. Urgentní puzení (kompulze) s krátkým trváním.

Mimovolní jedení. Škrabání strupů.

Metoda

Chování stěžte různými překážkami. Na ránu si dejte náplast. Na ledničku časový zámek.

Kontraindikace

Hlubší motivační konflikt (viz kolotoč přání). Dlouhodobě deprivované potřeby, například dlouhotrvající samota citový chlad v dětství vede ke kompulzivní masturbaci.

Řízená konejšivá samomluva

Práce s vnitřním dítětem

Indikace:

Strachy, obsesivní myšlení, separační reakce, úzkost. Zejména vhodná u sebenenávisti.

Metoda

Představte si, že jste malé dítě cca 2 roky a mluvte k sobě, jako byste toto dítě konešili, kdyby bylo nešťastné. Používejte zdrobněliny (puerilní řeč) Vyjádřete si podporu, i kdyby věci měly dopadnout špatně. Odmítněte možnost opuštění.

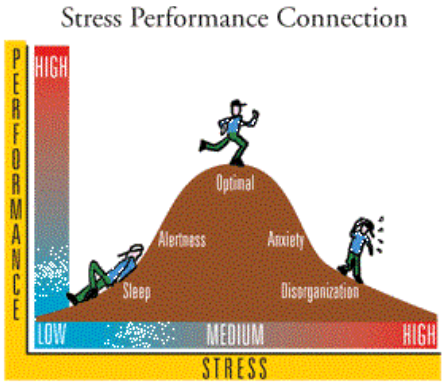
Běžné chyby a problémy

Lidé mají sklon se pérovat a nadávat si.

Kontraindikace

Nefunguje v panických stavech, pak raději použít meditaci dechu.

Zvládání trémy



Dodsen Yerkesův zákon

Laické doporučení při trémě – hecování:

"Jsi dobrý. Musíš si věřit. Zvládneš to. Já to vím..."

Tzn. chtějí posilovat ego, vedou k hodnocení sebe:

Zvládám to = jsem dobrý

Nezvládám to = jsem špatný

Ztrémovaní lidé jsou už tak přebuzení, stres s egem a hecování je ještě více stresuje. Ego motivace vede ke zkratům buď vše nebo nic. Ego je třeba naopak vypínat, například přáním dobrého:

Přání dobrého: „Karle, buď v klidu. Nejdeš tam si honit triko, ale pomoci těm druhým lidem.“ Například při prvním randeti: „Ten druhý bude určitě nervózní jako já, tedy zkusím mu trochu pomoci, abychom byli klidní a hezky si popovídali, i když z toho třeba nakonec nic nebude.“ Před vystoupením: Nejdeš si honit triko, ale udělat druhým radost. I když uděláš chybu, tak pojedeš dál, protože nejde o tebe, ale o posluchače.

Bilancování dne

Indikace

Roztříštěná motivace, deprese zdánlivě bez důvodu, pocit, že během dne se nic hezké nepřihodilo, pocit, že život se točí v nesmyslných kruzích, pocity nároku, sklony k manipulacím.

Metoda 1

Zpravidla večer si v relaxované pozici projděte den od rána do večera. Ke každému negativnímu prožitku vykutejte jeden pozitivní.

Pokud jste opravdu někde udělali chybu, tak si naplánujte, jak se podobné chybě v budoucnu vyhnete. Pokud nemůžete něco změnit silou vůle, pak je vhodnější technika kolotoč přání.

Metoda 2

Nejprve oznámkujte celý den jako ve škole 1-5. Pak si projděte den od rána do večera. Každou hodinu oznámkujte. Na konci spočítejte průměr za celý den. Pokud je výrazně lepší než první odhad, máte sklon vidět svůj život černější než je. Podobně je možno udělat průměr za měsíc či rok. Teoreticky by měl být průměr okolo 3 – objektivně 50% dnů je nadprůměrných, 50% podprůměrných. Ale psychologicky zdravá odpověď je mírný nadprůměr okolo 2. O depresi hovoří známka 3 a horší.

Problémy a běžné chyby

Klient si vybavuje jen špatné zážitky ze dne.

Kontraindikace

Hluboká (popř. organická) deprese, kdy člověk není schopen zastavit sebeobviňování. Pak je třeba doporučit psychiatra a medikaci.

Psychohygiena všedního dne

Mark Twain: "Když ráno sníte žábu, tak se vám ten ten už nic horšího stát nemůže."

Kdy	Techniky
Ráno	Kolotoč přání
	Projít si denní plán - připravit si žábu dne
Práce	Zahřívací kolo (rozcvička; ranní porada; vizita; projít emaily; ranní kafe)
	Sníst žábu dne
Přes den	Monitorovat dění v těle, aby se předešlo schodovitému efektu. Tříminutové relaxační pauzy mezi činnostmi (uvařit si čaj; relaxační místnost ap.)
Večer	Bilancování dne/měsíce/roku

Otázky před přednáškou

1. Jakými způsoby vy sami se dokážete uvést do duševní rovnováhy? Čili jaké psychohygienické techniky umíte využívat?

2. Do našeho setkání v rámci přednášky sledujte, na koho si přes den vzpomenete, kdo vám chodí hlavou. Sledujte rámcově, kolik lidí to je, kdo se zjevuje v kterou denní hodinu, při jaké příležitosti. Jak intenzivní tyto vzpomínky jsou. Můžete si udělat tabulku, nebo jen tak orientačně - jak budete mít chuť.

Kdo?	**Kdy? Kolik hodin? Jaký kontext? Co tomu PŘEDCHÁZELO?**	**Nejčastější téma, vzpomínka?**

3. Vyplňte si tabulku:

Oblast	**Kolik máte?**	**Kolik byste si přál/a mít?**	**Kolik by si přál mít Váš partner/ka?**
Spánek			
Aktivace (sport, fyzická práce)			
Jídlo			
Pití			
Komunikace s partnerem			
Komunikace s lidmi za den celkem			
Společný čas s rodinou			
Návštěvy druhých lidí			
Potřeba být sám			
Potřeba sexu			
Další pro Vás důležité potřeby			
Další potřeba důležitá pro Vašeho partnera/ku			