Jak pečovat o svůj nervový systém

Jednoduchý manuál pro každodenní život

Zdravý nervový systém není ten, který se nikdy nerozhodí. Je to nervový systém, který dokáže reagovat na situaci a následně se zase vrátit zpět.

IG @lucie_energie • www.jezkovalucie.cz • luciejezkovajanosikova@gmail.com

Úvod

Možná o nervovém systému slýcháte čím dál častěji. Ale co vlastně znamená „pečovat o svůj nervový systém“?

Nejde o to být neustále v klidu, meditovat několik hodin denně nebo odstranit ze života veškerý stres.

Zdravý nervový systém není ten, který se nikdy nerozhodí. Je to nervový systém, který dokáže reagovat na situaci a následně se zase vrátit zpět.

A právě tuto schopnost můžeme postupně podporovat.

1. Co je nervový systém a co má v našem těle na starosti?

Nervový systém je jedna z hlavních řídicích sítí našeho těla. Propojuje mozek, míchu, nervy a jednotlivé části těla a neustále zpracovává informace o tom, co se děje kolem nás i uvnitř našeho těla.

Ovlivňuje například:

- pohyb a vnímání
- pozornost
- reakce na stres
- srdeční tep a dýchání
- trávení
- spánek
- sexuální funkce
- část hormonálních a imunitních reakcí
- schopnost reagovat na nebezpečí i odpočívat

Velká část těchto procesů probíhá automaticky, aniž bychom o nich museli přemýšlet.

Pro naši každodenní reakci na stres je důležitý především autonomní nervový systém.

Sympatický nervový systém

Pomáhá nám mobilizovat energii. Aktivuje se například při stresu, výkonu, sportu, časovém tlaku nebo nebezpečí. Může se zvýšit tep, zrychlit dech, tělo mobilizuje energii a naše pozornost se zaměřuje na to, co je právě důležité.

Sympatická aktivace je přirozenou a potřebnou součástí života.

Parasympatický nervový systém

Podporuje procesy spojené s odpočinkem, trávením, regenerací a obnovou organismu. Pomáhá tělu po zátěži postupně zpomalit.

IG @lucie_energie • www.jezkovalucie.cz • luciejezkovajanosikova@gmail.com

Problém není samotný stres. Problém může nastat ve chvíli, kdy jsme aktivovaní příliš často, příliš dlouho nebo nemáme dostatek prostoru k regeneraci.

2. Jak může vypadat přetížený nervový systém v každodenním životě?

Přetížení nemusí znamenat, že člověk leží doma a není schopný fungovat. Mnoho lidí s dlouhodobě vysokou mírou stresu působí zvenku velmi výkonně. Pracují, starají se o rodinu, plní povinnosti, sportují a organizují. Jen jejich tělo téměř nikdy skutečně nevypne.

Může se to projevovat například tak, že:

- máte pocit, že musíte neustále něco dělat
- špatně snášíte, když nemáte věci pod kontrolou
- nedokážete odpočívat bez pocitu viny
- vaše hlava jede ještě večer v posteli
- jste podrážděni kvůli maličkostem
- snadno vás něco rozhodí
- cítíte vnitřní napětí nebo neklid
- jste citlivější na hluk, lidi nebo množství podnětů
- máte problém se soustředit
- cítíte dlouhodobou únavu
- fungujete často na autopilota
- odpočíváte, ale necítíte se odpočatí
- hůře spíte
- některé situace vyvolávají velmi silnou reakci
- nebo naopak cítíte otupění, odpojení a nedostatek energie

Ne každý z těchto příznaků znamená problém nervového systému. Podobné projevy mohou mít mnoho různých příčin. Důležitější než jeden konkrétní symptom je dlouhodobý vzorec fungování.

3. Jak vypadá nervový systém, který dobře zvládá zátěž?

Neznamená to, že vás nic nerozčílí, že jste pořád pozitivní nebo že necítíte stres. Rozdíl je především v tom, jak dokážete náročnou situací projít a následně se vrátit zpět.

Něco vás naštve, ale nenesete si to v těle celý den. Máte náročné pracovní období, ale večer dokážete zpomalit. Dostanete nepříjemnou zprávu, cítíte emoci, ale postupně ji zpracujete. Umíte být aktivní a výkonní a zároveň odpočívat.

Mezi podnětem a vaší reakcí začíná vznikat větší prostor.

4. Každodenní péče o nervový systém

Nervový systém nepotřebuje jednu dokonalou techniku. Mnohem větší význam má to, co svému tělu opakovaně poskytujeme během běžného dne.

Ráno – nejdříve tělo, potom svět

Ještě předtím, než otevřete sociální sítě nebo e-mail, zkuste na chvíli vnímat své tělo. Jak se dnes cítím? Jak dýchám? Jsem unavený/á, napjatý/á, nebo odpočatý/á? Nemusíte s tím nic dělat. Prvním krokem je vůbec začít své tělo vnímat.

1. Pohyb

Chůze, protažení, silový trénink, tanec nebo jiný přirozený pohyb pomáhají organismu pracovat se zátěží. Nemusí jít o hodinový trénink. Někdy udělá rozdíl deset minut chůze.

2. Dech

Nadechněte se pohodlně nosem a výdech nechte o něco delší než nádech. Bez tlačení a bez snahy nadechnout se co nejvíce. Několik klidných dechů může pomoci tělu postupně přejít z vyšší aktivace směrem ke zklidnění.

3. Orientace v prostoru

Na několik vteřin přestaňte koukat do telefonu. Rozhlédněte se kolem sebe. Všímejte si místnosti, světla, barev, předmětů nebo prostoru za oknem. Vraťte pozornost z hlavy zpět k tomu, co se děje právě teď kolem vás.

4. Kontakt s tělem

Položte ruku na hrudník, břicho, paže nebo stehna. Vnímejte tlak ruky, její teplotu a kontakt. Jde o jednoduchý způsob, jak přesunout pozornost z neustálého přemýšlení zpět k tělesným vjemům.

5. Mikroodpočinek

Zkuste během dne několik krátkých okamžiků, kdy nic neprodukujete. Bez telefonu, podcastu a odpovídání na zprávy. Klidně dvě minuty. Nervový systém často nepotřebuje další techniku. Potřebuje chvíli bez další stimulace.

6. Kontakt s lidmi

Regulace není pouze individuální záležitost. Bezpečný rozhovor, objetí, smích nebo prostá přítomnost člověka, vedle kterého nemusíme nic dokazovat, mohou mít velký význam.

7. Základní potřeby těla

Žádná technika nenahradí dlouhodobě dostatek spánku, pravidelnou a dostatečnou stravu, pitný režim, pohyb, denní světlo a skutečný odpočinek.

5. Jednoduchá každodenní rutina

Nemusíte dělat všechno. Naopak doporučuji začít jednoduše.

RÁNO – 2 minuty

Ještě než vezmete telefon do ruky, udělejte 3 klidné nádechy a výdechy. Krátce si všimněte svého těla a položte si otázku:

„Jak se dnes moje tělo skutečně cítí?“

BĚHEM DNE

- 10–20 minut chůze
- krátké protažení
- chvíle bez telefonu
- několik klidných dechů s o něco delším výdechem
- vědomé rozhlédnutí kolem sebe
- kontakt s člověkem, vedle kterého je vám dobře

Nemusíte splnit celý seznam. Vyberte si to, co dokážete skutečně zařadit do svého života.

VEČER

Posledních několik desítek minut před spaním postupně snižujte množství stimulace. Méně práce, zpráv, sociálních sítí a řešení problémů, které stejně nemusíte vyřešit právě dnes.

Den končí a můžu zpomalit.

6. Hlubší práce s nervovým systémem

Každodenní péče je základ. Existují ale situace, kdy nestačí udělat několik dechů. Náš způsob reagování na stres se formoval mnoho let. Ovlivňují ho naše zkušenosti, vztahy, prostředí, dlouhodobý stres i to, co jsme se během života naučili považovat za bezpečné nebo ohrožující.

Proto může mít smysl také hlubší práce. Patřit sem může například:

- psychoterapie
- některé somatické přístupy
- práce s tělem
- mindfulness a meditace
- dechové techniky
- práce s emocemi
- relaxační techniky
- bezpečně vedené prožitkové techniky

Jednou z metod, se kterou pracuji já, jsou aktivace.

7. Co regulace nervového systému není

Když se začne mluvit o péči o nervový systém, může snadno vzniknout představa, že cílem je být co nejvíce v klidu.

Regulovaný nervový systém neznamená nervový systém, který je pořád klidný.

Regulace nervového systému není:

- snaha nikdy se nerozčílit
- potlačování nepříjemných emocí
- neustálé kontrolování toho, jestli jsme „v regulaci“
- pozitivní myšlení za každou cenu
- vyhýbání se všem stresovým situacím
- dechové cvičení pokaždé, když se objeví nepříjemný pocit
- život bez stresu

Stres sám o sobě není nepřítel. Potřebujeme ho při sportu, práci, řešení problémů nebo zvládání náročných situací. Stejně tak nejsou problémem emoce.

Cílem je postupně rozšiřovat naši schopnost zvládnout aktivaci, projít jí a zase se z ní vrátit.

Pokud při každém nepříjemném pocitu okamžitě použijeme techniku, abychom ho odstranili, můžeme se paradoxně učit, že nepříjemný pocit je něco, co nedokážeme unést.

Někdy je proto součástí zdravé regulace také schopnost chvíli zůstat s tím, co právě cítíme. Vnímat tělo. Dovolit emoci proběhnout.

Můžu tohle cítit a nemusím před tím utíkat.

Péče o nervový systém proto není pouze soubor technik. Je to postupné budování větší kapacity zvládat život se vším, co přináší.

8. Co je aktivace?

Aktivace je vedená prožitková technika, při které člověk většinou leží se zavřenýma očima a skrze hudbu, pozornost, práci s tělem a vytvořený prostor postupně vstupuje do jiného způsobu vnímání než v běžném každodenním režimu.

Během dne jsme velmi často „v hlavě“. Plánujeme, vyhodnocujeme, kontrolujeme a přemýšlíme, co bychom měli udělat.

Při aktivaci naopak vytváříme prostor, ve kterém nemusíme celý proces řídit rozumem. Pozornost se více přesouvá k tělu a vnitřnímu prožitku.

U každého člověka může být zkušenost jiná:

- hluboké uvolnění
- emoce
- spontánní pohyb těla
- obrazy nebo vzpomínky
- intenzivní tělesné vjemy
- nebo pocit, že se nic zvláštního neděje

Ani jedna z těchto zkušeností není správnější než ostatní.

Cílem není vyvolat co nejsilnější zážitek.

Důležitější je možnost na určitou dobu vystoupit z běžného režimu kontroly a začít více vnímat vlastní tělo a jeho reakce.

9. Co se při aktivaci může dít z pohledu nervového systému?

Tady je důležité oddělit prožitek člověka od tvrzení, která můžeme vědecky prokázat.

Hudba, soustředěná pozornost, práce s tělesnými vjemy, bezpečné prostředí, změny v dýchání a vztah s průvodcem mohou ovlivňovat naši míru aktivace a způsob, jakým vnímáme vlastní tělo.

Člověk se zároveň na určitou dobu přestane věnovat množství běžných podnětů a obrací pozornost dovnitř. Mohou se tak výrazněji objevit pocity, emoce nebo tělesné reakce, kterých si během běžného dne nevšímáme.

Aktivaci proto nevnímám jako techniku, která má člověka pouze „uklidnit“. Někdy může přijít velmi hluboký klid. Jindy se naopak může objevit silnější aktivace.

Důležitá je také možnost zkušenost bezpečně projít, ukončit a následně integrovat.

10. Proč může být hlubší práce důležitá?

Každodenní techniky nám mohou pomáhat lépe zvládat běžnou zátěž. Hlubší práce má ale trochu jiný účel. Často totiž nereagujeme pouze na to, co se děje právě teď. Do našich reakcí vstupují také předchozí zkušenosti a dlouhodobě naučené vzorce.

Možná rozumově víte, že můžete odpočívat, ale jakmile si sednete, objeví se neklid. Možná víte, že nemusíte mít všechno pod kontrolou, ale když kontrolu pustíte, tělo reaguje napětím. Možná víte, že můžete říct „ne“, ale ve chvíli, kdy to máte skutečně udělat, cítíte silný strach nebo vinu.

To je příklad rozdílu mezi tím, co víme hlavou, a tím, jak automaticky reaguje naše tělo.

Hlubší práce proto nemusí být o hledání další informace. Může být především o nové zkušenosti.

11. Aktivace není náhradou zdravotní ani psychoterapeutické péče

Prožitkové techniky mohou být nástrojem sebepoznání a práce se sebou, ale nejsou léčbou všech psychických nebo fyzických obtíží.

Pokud člověk dlouhodobě trpí výraznou úzkostí, depresí, panickými stavy, traumatickými symptomy, dlouhodobou nespavostí nebo jinými závažnějšími obtížemi, je namístě obrátit se také na lékaře nebo kvalifikovaného psychoterapeuta.

Intenzivnější prožitkové techniky nejsou vhodné pro každého. Proto je před aktivací důležitá komunikace s facilitátorem a zohlednění zdravotního i psychického stavu člověka.

12. Nehledejte dokonalou regulaci

Péče o nervový systém se může velmi snadno stát dalším úkolem: „Musím meditovat.“ „Musím správně dýchat.“ „Musím být regulovaná.“ „Musím být v klidu.“ Jenže tím vytváříme další tlak.

Nervový systém nepotřebuje perfektní život. Potřebuje opakovaně získávat zkušenost:

- Mohu zažít stres a zase se vrátit.
- Mohu něco cítit a nemusím před tím utíkat.
- Mohu být aktivní a potom odpočívat.
- Mohu si všimnout, že už je toho moc, a reagovat dříve než dřív.

Nejde o jednu techniku. Jde o stovky malých zkušeností, které se postupně skládají dohromady.

Začněte jednoduše

Pokud jste doposud o svůj nervový systém vědomě nepečovali, nezačínejte deseti technikami. Vyberte si jednu.

Každý den půjdu na 15 minut ven bez telefonu.

nebo

Třikrát denně se na minutu zastavím a všimnu si svého těla.

Až se z toho stane přirozená součást vašeho života, můžete přidat další krok.

Protože nervový systém se neučí jen tím, co jednou pochopíme.

Učí se především tím, co opakovaně zažíváme.

IG @lucie_energie • www.jezkovalucie.cz • luciejezkovajanosikova@gmail.com