



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



PSYCHOHYGIENA VŠEDNÍHO DNE (1/2)

Pojem psychohygiene dřívější generace neznaly, přesto je v běžném životě uměly velmi dobře naplňovat. Mnohem lépe dokázaly poznat, čím se v daném čase a životní situaci měly nebo mohly zabývat. Dokázaly lépe odhadnout, kolik jim daná činnost zabere času a na co už čas není, a to pak již většinou neřešily, protože se to stalo nepodstatným. Do určité míry to bylo ovlivněno také politickými nebo společenskými poměry. Dřívější generace si ale určitě byly více vědomy svého postavení a své úlohy v rodině, ve vztazích, v práci i ve společnosti a byly s ní „srovnání“. To ovlivňovalo i jejich zacházení s časem.

Proč my to dnes tak často nedokážeme? Proč máme problémy se svými úkoly, nároky a potřebami? Cítíme se stále hnáni časem, vnějšími požadavky, profesí nebo výkonem...

Odpověď můžeme hledat i prostřednictvím pojmu psychohygiene. Pokud hovoříme o samotné hygieně nebo osobní hygieně, většinou máme jasno. Je daná naší výchovou z rodiny, ze školy, případně dalšími zkušenostmi a návyky. V našich sociokulturních podmínkách, a podle svého rozhodnutí, si většinou jednou denně myjeme celé tělo, obvykle dvakrát denně zuby a ruce po každém použití toalety (i když to dle výzkumů až 70 % lidí nedělá). Všichni víme, proč tyto činnosti vykonáváme nebo proč bychom je měli vykonávat a tak to učíme i své děti a žáky.

S naší denní hygienou myslí a celkovou psychickou hygienou je to ale jinak. Nemáme často vůbec pocit, že denní „zastavení se“ patří k nutným činnostem a návykům, chápeme ji jako něco navíc, co běžně nepotřebujeme, na co NEMÁME ČAS. A to je možná hlavní důvod, proč se dostáváme do začarovaného kruhu svých povinností, potřeb a nestíhání.

Oproti dřívějším generacím charakterizují naši dobu dva základní aspekty. Máme vědeckotechnický pokrok s jeho výsledky a máme také čas v práci i v soukromí, o jehož náplni si do velké míry můžeme rozhodovat my sami, jenže to často neděláme.

Jako lidé jsme se v návaznosti na vývoj společnosti dostali do stavu, který jako jednotlivci a možná i jako celá ge-

nerace někdy neumíme zvládnout. Máme tolik informací, že nevíme které si vybrat, které jsou skutečně podstatné, natož kterým věřit. Necháváme se nejenom pasivně bavit, ale často také spíše zahlcovat nebo nevědomě manipulovat hromadnými médii a neodlišujeme či zaměňujeme jejich funkci zábavnou a funkci informační. Sledujeme události okolního světa bez toho, že bychom si přitom uvědomovali, jak nás někdo jen velmi dobře „marketingově“ podchytil a „krade si“ náš čas a my si čteme a máme pocit, že víme, co se děje. Přitom často úplně zapomínáme na sebe a řešíme stále spíše ostatní lidi a svět kolem sebe.

Jako rodiče i pedagogové trávíme denně velmi mnoho času se svými mobily, počítači nebo televizí, aniž bychom si skutečně uvědomovali naši závislost. Tu vyčítáme hlavně svým žákům nebo dětem. Po pár letech nás již vyloženě otravuje množství e-mailů v naší pracovní či soukromé schránce, ale velmi často se zabýváme těmi málo důležitými, protože se tím vyhýbáme řešení složitějších. Vyčítáme mladší generaci čas trávený na facebooku, ale kolik z dospělých má již své profily a přátele... Je přece tak lákavé zveřejnit nějakou fotku, na které se sami sobě konečně líbíme. A máme přece tak roztomilé děti nebo přátele, které chceme ukázat svým „přátelům“.

Máme jako soudobá generace opravdu VOLNÝ ČAS, i když si v některých fázích života říkáme: „Co to je?“. Přesto máme skutečně mnohem více volného času, než naši předkové. My však máme pocit, že žádný nemáme. Často odpovídáme způsobem, který je pohodlný, ale pro nás osobně není vhodný nebo nepomáhá našemu mozku ani tělu, spíše je dále zahlcuje, unavuje či vede k závislosti.

Každý z nás se dostane do fáze života, ve které musí řešit koncentrovaně partnerské vztahy, svoje děti, své rodiče. K tomu se mohou vyskytnout problémy v práci, se žáky, s kolegy nebo i se smyslem toho, co dlouhodobě vykonáváme. Některé problémy jsou zjevné a některé máme dlouhodobě „úspěšně“ schované sami v sobě.

Protože nejsme zvyklí a často si ani vědomi nutné i praxidelné psychohygieny – zastavení se, čištění mysli a emocí – celý náš organismus je dlouhodobě v nerovnováze. To se



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



PSYCHOHYGIENA VŠEDNÍHO DNE (2/2)

na něm logicky musí nějak projevít, dříve či později se ozve naše tělo nebo psychika. Začnou nás bolet záda, ozývají se vnitřní orgány, máme vysoký tlak, problémy se zažíváním, problémy se spánkem, s imunitou, jsme stále unavení nebo podráždění...

A v této chvíli volíme obvykle jednu ze dvou cest: buď řešíme (a často stále dokola) následky s pomocí někoho nebo něčeho dalšího – lékařů, terapeutů či různých nenápadných závislostí: léky, káva, cigarety, alkohol, televize. Občas se ale stane, že nás život dovede k tomu, že TO POCHOPÍME. Uvědomíme si, že řešení může být jen na nás a nejlépe si můžeme pomoci JEN MY SAMI. Přiznáme si svoje pocity, problémy a nezdary. Přestaneme hledat příčiny či obviňovat z našich neúspěchů, negativních pocitů a problémů jiné lidi. Pochopíme, že za ně nemůže ani náš partner, ani nadřízený, ani ministerstvo, ani naše děti nebo naši žáci. Jde pouze o náš VLASTNÍ POCIT, NAŠ VLASTNÍ PŘÍSTUP A NAŠE VLASTNÍ ŘEŠENÍ. Cesta k tomuto poznání je někdy dlouhá, někdy bolestivá, ale kdo ji zažil, ví, že je v konečném důsledku velmi osvobozující. A nemusíme hned dělat radikální řešení. Pokud svoji „psychohygienu“ z vlastního rozhodnutí zařadíme do svého denního rytmu, najdeme postupně potřebná řešení: svého času, svých povinností, svých potřeb, svých pocitů, svých radostí. Jen tak se můžeme postupně dostat opět ke své vlastní rovnováze psychiky a zdraví těla. U všech povolání, kde dochází ke kontaktu s lidmi, a u všech pomáhajících profesí (učitelé, lékaři, zdravotnický personál, sociální pracovníci, psychologové, terapeuti...) je vlastní psychohygienu nezbytností. Je předpokladem i součástí vykonávání těchto profesí. Toto nás osobně nikdo ve škole neučil, ale jen tak se dá „všechno“ a dlouhodobě zvládnout. Někdo má to štěstí, že mu je psychohygienu daná a má od

dětství své přirozeně „čisticí či obranné“ mechanismy, aniž by o nich musel přemýšlet. Hodně z nás si ale musí projít tu výše zmíněnou cestu, abychom POCHOPILI.

Skutečně jen my sami rozhodujeme o svém čase i každé hodině svého života. Je jen na našem rozhodnutí, přístupu a občas i vnitřní odvaze, jak se cítíme a jakou máme situaci doma, v práci a mezi ostatními lidmi. Je jen na nás jak rozdělujeme a trávíme svůj čas v rodině, a jak se pokusíme měnit či dohodnout to, co nám nevyhovuje. Je jen na nás jak budeme trávit svůj volný čas tak, abychom se skutečně odreagovali, odpočinuli si, měli vnitřní radost a byli v rovnováze. Můžeme se hodně hýbat, pokud to potřebujeme, ale můžeme také třeba jen ležet, pokud jsme např. celý den ve fyzické aktivitě. A platí to i v dalších důležitých oblastech naší denní existence. Je jen na nás, kde budeme žít a kde pracovat. Ve které škole, a se kterými kolegy. Buď se sami pokusíme postupně klima školy měnit, nebo změníme svůj přístup k práci, ke kolegům, a po letech třeba i ke svým žákům. Nebo pokud nenajdeme jiné řešení, opravdu MŮŽEME změnit zaměstnání, i když se nám to zdá nereálné.

Pokud nemáme sami vrozenou schopnost psychohygieny, je to opravdu proces. Ale nenuťme se do něj, pokud s těmito názory nesouhlasíme nebo na ně máme nějaké ALE. To pak znamená, že to není naše cesta nebo nejsme zralí na toto řešení. Ani souhlas ještě neznamená, že se nám psychohygienu či změna hned podaří. Tyto řádky by nás třeba jen mohly inspirovat nebo otevřít k tomu, že změníme NĚCO ve své každodennosti, abychom se cítili lépe, více prospěli sami sobě, svým žákům a dalším lidem kolem sebe.

T. Holavová, CentrumProMne