

Budovanie vlastného systému

Skôr než sa začneme venovať osvojovaniu si zručností a techník, musíme pochopiť niektoré základné pojmy týkajúce sa duševného zdravia vrátane rozdielu medzi duševným zdravím a duševnou chorobou, niektorých spôsobov zlepšovania duševného zdravia, rozdielov medzi emóciami a myšlienkami a naše základné hodnoty (a prečo sú dôležité).

Táto časť nám pomôže vytvoriť si predstavu o týchto základných princípoch a poskytne nám celý rad zručností, ktoré môžeme využiť na to, aby sme začali budovať svoje duševné zdravie a pohodu od základov.

Základy duševného zdravia

Je veľmi ťažké zvládnuť problémy alebo im porozumieť bez toho, aby sme mali vytvorený základný „rámec života“. Predstavte si ho ako kostru domu – bez nej sa nám možno podarí postaviť akési obydlie, ale pravdepodobne bude krehké a krivé, s veľkými medzerami, cez ktoré zateká, a s nestabilnou strechou. Poskytne nám istý úkryt, ale nemusí vydržať búrku.

To, že máme životný rámc, nás síce nezbaví trápenia, ale keď trápenie príde, dokážeme mu porozumieť a rozhodnúť sa, ako ho zvládnuť.

Životný rámc tvorí správne pochopenie toho, čo je duševné zdravie, realistické očakávania od života a dobré vzťahy – vedomosti o tom, ako ich vytvárať a ako ich udržiavať. Psychológovia tieto veci nazývajú „sociálny a emocionálny kapitál“. Čím viac zručností máme na svojom emocionálnom účte, tým bohatšie bude naše vnímanie sveta. Podobne ako v prípade skutočných bankových účtov, aj atribúty, ktoré na tento bankový účet ukladáme, časom rastú (so skúsenosťami) a môžu nám slúžiť ako rezervy na horšie časy alebo ako podpora pri plnení požiadaviek každodenného života. Záujmy sa spájajú, a čím viac budeme tieto zručnosti praktizovať, tým silnejšie bude časom naše duševné zdravie.

Sledovanie základných potrieb je na prvom mieste

Táto kniha sa z veľkej časti zaoberá zručnosťami potrebnými na budovanie duševného zdravia, čo je možné až po uspokojení našich

najzákladnejších potrieb. Je dôležité spomenúť tieto potreby ako prvé, pretože bez nich je zvyšok bezpredmetný.

Ak nedokážeme uspokojiť svoje základné potreby, ako je jedlo, teplo, prístrešie, bezpečie a zdravie, je ťažké sústrediť sa na širšie ciele, ako je budovanie sociálnych vzťahov alebo život v súlade s hodnotami.

Pri uvažovaní o duševnom zdraví sa často obraciam na Maslowovu hierarchiu potrieb.

Na začiatok chcem zdôrazniť význam sociálneho kontextu, v ktorom žijeme, a témy, ako sú spravodlivá a socializovaná zdravotná starostlivosť, právo na telesnú autonómiu a základný príjem. Robím to z určitého dôvodu. Bez týchto vecí nikto z nás nebude schopný dosiahnuť skutočnú duševnú pohodu.



Po uspokojení týchto základných potrieb sa môžeme sústrediť na budovanie sociálnych väzieb a kontaktov. Do tejto časti patria napríklad otázky: Ako si nájdem priateľov, s ktorými sa budem cítiť bezpečne? alebo Ako si nájdem dobrého partnera? Nakoniec sa dostávame na vrchol pyramídy, k sebarealizácii. V tomto kroku sa zameriavame na ešte širšie okruhy, ako je napríklad naša potreba učiť sa a rásť, naša túžba hľadať vo svete krásu a spôsoby, ako žiť zmysluplný život. Aby sme boli skutočne duševne zdraví, pre seba aj pre ostatných, musíme bojovať za sociálne a politické štruktúry, ktoré nám pomôžu vybudovať základňu pyramídy, a to pre všetkých.

Čo je to duševné zdravie

Slovné spojenie „duševné zdravie“ sa často mylne používa ako synonymum pre „všetko je vždy v poriadku“. Toto zjednodušenie ale potláča krásnu zložitú a nuansy emócií, ktoré môže život priniesť. Nemôžeme sa cítiť stále dobre – náš mozog tak jednoducho nie je nastavený. Skutočné duševné zdravie znamená pochopiť to a byť schopný prijať životné ťažkosti a nájsť v nich nejaký zmysel.

Z neurobiologického hľadiska sú všetky naše emócie nositeľmi informácií – sú to zmysly, ktoré používame na orientáciu vo svete. Znechutenie nám hovorí, že niečo je pokazené a mohlo by nás to zabiť alebo zraniť, úzkosť nám hovorí, že nám môže hroziť nebezpečenstvo, pocit viny nám signalizuje, že sme urobili niečo zlé a musíme to napraviť, aby sme sa opäť stali súčasťou našej sociálnej skupiny. Všetky tieto emócie prichádzajú a odchádzajú na základe vonkajších a vnútorných signálov a bez prežívania týchto tzv. negatívnych pocitov by sme stratili informácie o svete a našej úlohe v ňom.

Je dôležité oddeliť pojem duševná choroba od pojmu duševné zdravie. Duševná choroba zahrňuje diagnostikovateľné stavy duševného zdravia (napríklad posttraumatická stresová porucha, generalizovaná

úzkostná porucha, schizofrénia), ktoré sa prejavujú veľkými zmenami v tom, ako človek myslí, cíti a vníma svet. Táto kniha skúma celý rad pojmov týkajúcich sa duševného zdravia, ale nezaobrá sa liečbou konkrétnych duševných chorôb. Hodnotu v tejto knihe môžu nájsť aj ľudia, ktorí bojujú s duševnými chorobami, pretože zručnosti, o ktorých hovorím, môžu na budovanie dobrého duševného zdravia využiť všetci, ale je dôležité si uvedomiť, že duševné choroby si vyžadujú ďalšiu špecifickú a cieleňú liečbu, napríklad terapiu a/alebo lieky.

Duševné zdravie je oveľa širší pojem a zahŕňa psychickú, emocionálnu a sociálnu pohodu, ale aj také koncepty, ako je hľadanie zmyslu života a šťastia, zvládanie stresu a budovanie vzťahov. Duševné zdravie možno chápať ako kontinuum, od zlého a zápasiaceho s konkrétnymi ťažkosťami až po dobré, prosperujúce a rozvíjajúce sa. Duševné zdravie nie je len neprítomnosť duševnej choroby, ale zahŕňa aj obohacovanie vzťahov, vytváranie zmyslu, psychologickú flexibilitu, radosť, hravosť a odolnosť.

Kontrola duševného zdravia

Väčšina ľudí sa v rôznych obdobiach pohybuje po spektre a je užitočné pravidelne sledovať, ako sa vyvíja vaše duševné zdravie.

- Máte nejaké špecifické ťažkosti (napr. nedostatok dobrých vzťahov alebo úzkosť) alebo diagnostikované duševné poruchy, ktoré ešte neboli liečené?

Ak áno, prioritou by mala byť liečba.

- Cítite sa v bezpečí a máte dostatok kontaktov?
- Máte zmysluplnú prácu, ktorá je dostatočne platená?
- Dokážete prijať a znášať rôzne emócie?
- Staráte sa o svoje telo?
- Odpočívate dostatočne? Ak nie, čo vám bráni v odpočinku?
- Máte priateľov? Cítite z ich strany podporu?
- Dokážete sa zabaviť (nech už to vyzerá akokoľvek)?

- Ste spokojní so svojimi cieľmi a máte pocit, že môžete vo svojom živote niečo zmeniť?
- Cítite sa dobre a ste spokojní so svojím životom?
- Dokážete prijať nedokonalosti a chyby?

Tieto otázky sa môžu zdať triviálne, ale sú dôležité. Ak si všimnete nedostatok v niektorej oblasti, je načas začať problém riešiť.

Ak objavíte nedostatok, aký malý krok môžete urobiť už dnes, aby ste ho odstránili? Duševné zdravie k nám neprichádza len tak, musíme si ho aktívne budovať každý deň.

Praktické kroky k základnému duševnému zdraviu

Keď sa s klientmi zameriavam na základy duševného zdravia, snažím sa pracovať na týchto oblastiach:

- *Spánok* – ideálne sedem až osem hodín denne. Bez spánku je náš mozog akoby pod vplyvom omamných látok a my sa nemôžeme cítiť dobre, ani nebudeme schopní správne myslieť a logicky uvažovať.
- *Stravovanie* – jedzte tri jednoduché jedlá denne (samozrejme, ak chcete, môžu byť zložité! Ja odporúčam len základné jedlá, aby to bolo čo najjednoduchšie) a malé občerstvenie. Zabudnite na superpotraviny alebo „čisté“ stravovanie (absurdný koncept, ktorý nemá žiadnu oporu vo vede o výžive) – čokoľvek čerstvé a relatívne nespracované je to jediné, čo vaše telo potrebuje. Bez jedla vám bude kolísat hladina cukru v krvi a vaša nálada bude ťažšie zvládnuteľná. Vaše telo potrebuje jesť. Nič nie je lepšie ako dobre živené *pocity*.
- *Cvičenie* – rozhýbte svoje telo. Začnite po troškách, pár minút akéhokoľvek pohybu alebo strečingu, ktorý zvládnete – ale hýbte sa. Trochu je lepšie ako nič, viac je lepšie ako trochu. Nájdite si niečo, čo vás bude baviť – nemusíte behať, absolvovať tréning HIIT, alebo hodinu cvičiť, aby ste spozorovali benefity. Kombinujte to. Cvičte, aj keď sa vám

nechce – čakanie na motiváciu môže byť niekedy dlhé. Zamerajte sa na prínos pre zdravie, nie na zmenu hmotnosti alebo zmenu telesných rozmerov. A samozrejme, cvičenie je dôležité, ale ak máte zdravotné postihnutie alebo chronické ochorenie, venujte pozornosť svojmu telu a tomu, čo každý deň znesie.

- *Štruktúra a rutina* – celodenné ležanie v posteli a sledovanie Netflixu vám zničí náladu a zanechá vo vás pocit nudy, apatie a izolácie. Všetci si potrebujeme oddýchnuť a je absolútne v poriadku, ak si to občas doprajeme, ale s dobrou dennou rutinou, v ktorej sa spájajú aktivity/práca/cvičenie/spoločenský život, sa budete cítiť lepšie.
- *Vzťahy* – vzťahy s ľuďmi, na ktorých nám záleží, sú dôležité, nech už majú akúkoľvek podobu. Objatie od člena rodiny, rozhovor s priateľom, stretnutie v knižnom klube. Online kontakty sa tiež rátajú, ale nenahrádzajú plnohodnotne tie osobné.
- *Potešenie* – keď sa cítíme skleslo, môžeme sa spoľahnúť na príjemné aktivity, ktoré nás ako teplovzdušný balón vynesú hore, donekonečna a ešte ďalej. Patria sem veci, ktoré vo vás vyvolajú dobrý pocit (napr. masáže, čas strávený s priateľmi, dobré jedlo, slnečné lúče), a veci, ktoré vo vás vyvolávajú pocit zdatnosti alebo zlepšenia schopností (práca na osobnom bežeckom rekorde, čítanie novej knihy, učenie sa nového jazyka).

Rozmeňte väčšie ciele na drobné, dosiahnuteľné kroky

- Na akých problémoch s duševným zdravím momentálne potrebujete popracovať?
- Ako to urobíte?
- Aký bude prvý krok?
- Akú podporu a prostriedky budete potrebovať?

Búranie mýtov o duševnom zdraví

O duševnom zdraví a pohode koluje celý rad mýtov, čo znamená, že často tápeme a len ťažko si uvedomujeme, čo všetko môžeme urobiť, aby sme aktívne riešili to, ako sa cítime. Základom všetkých porúch duševného zdravia sú ťažkosti so zvládaním emócií a myslenia. Naučiť sa chápať a zvládať to, ako sa cítime a myslíme, nám pomôže zotaviť sa z týchto ťažkostí (alebo im predchádzať).

Pri svojej práci a v každodennom živote som sa najčastejšie stretla s týmito mýtmi:

- Je potrebné sa vyhnúť akýmkoľvek ťažkostiam.
- Bolesti a smútku sa treba za každú cenu vyhýbať.
- Zložité emócie je potrebné „zvládnuť“ alebo „spracovať“ elegantne (t. j. zredukovať).
- Emócie treba potlačiť.
- Alebo naopak, všetky emócie treba neustále prejavovať a akceptovať.
- Naše myšlienky vždy odrážajú realitu.
- Naše spomienky sú dokonalým záznamom toho, čo sa stalo.
- Vzťahy nás musia vždy naplňovať.
- Ak sa budeme dostatočne snažiť, môžeme dosiahnuť čokoľvek.
- To, ako sa cítime, vychádza z nášho vnútra – bez akýchkoľvek sociálnych alebo vonkajších vplyvov.

Niektoré z týchto presvedčení pôsobia zdanlivo v poriadku. Ak napríklad veríme, že ak sa budeme usilovne snažiť a trénovať, môžeme sa naučiť niečo nové a dosiahnuť stanovené ciele, budeme mať pravdepodobne väčší pocit sebestačnosti (presvedčenie, že dokážeme uskutočniť

zmenu a ovplyvniť svoj život), ako keď máme pocit, že naše schopnosti a talenty sú vopred dané. Avšak aj tieto užitočné spôsoby myslenia môžu zájsť príďaleko, najmä ak sú spojené s hektickosťou a produktívnou kultúrou.

Posledný z mýtov v zozname je obzvlášť deštruktívny.

Často ignorujeme existenciu sociálnych vplyvov a namiesto toho zastávame hyperindividualistický pohľad. Sociálne štruktúry, v ktorých žijeme, však majú obrovský vplyv na naše duševné zdravie a tiež nám môžu pomôcť uvedomiť si, že máme ťažkosti. Aj keď si musíme pestovať vlastnú odolnosť (schopnosť spamätať sa z náročných situácií), na duševnú pohodu má veľký vplyv naše okolie, napríklad pracovné nároky a sociálny systém.

Bola by som rada, keby ste sa pri čítaní tejto knihy zamysleli nad niektorými mýtmi o duševnom zdraví – a následne ich odmietli.

Mýtus: Byť duševne zdravý znamená, že necítim smútok, hnev, úzkosť, trápenie alebo nepokoj.

Pravda: Byť duševne zdravý znamená, že chápete *všetky* emócie a dovolíte si ich prežívať, vnímate ich ako *reakcie* na svet a *informácie* o tom, ako žiť svoj život a čo pre vás funguje alebo nie. Ľudský mozog je nastavený tak, aby v rôznych situáciách pociťoval rôzne emócie – všetky poskytujú potrebné informácie a nedajú sa potlačiť.

Mýtus: Keď si dám do poriadku svoje duševné zdravie, už nikdy nebudem mať zlý deň/týždeň.

Pravda: Žiť život založený na myslení a cítení znamená, že zlým dňom alebo týždňom sa niekedy *nevyhnete*. Mať dobré duševné zdravie znamená, že tieto ťažké chvíle pochopíte, preskúmate, pripustíte a užitočne na ne zareagujete, namiesto toho, aby ste ich v panike odháňali – alebo im úplne prepadli.

Mýtus: Predtým, ako urobím X, Y alebo Z, musím zlepšiť svoje duševné zdravie.

Pravda: Odsúvanie života pre zlé duševné zdravie k pocitu stagnácie pravdepodobne len prispeje. Aj napriek tomu, ako sa cítite, sa snažte robiť čo najviac z vecí, na ktoré máte chuť, a možno zistíte, že vaše duševné zdravie sa vďaka tomu zlepší.

Mýtus: Moje duševné zdravie je zlé preto, aké som mal detstvo, vzťahy, čo som zažil v minulosti... a nedokážem to napraviť.

Pravda: Hoci veci, ktoré sa vám stali, môžu prispieť k zhoršeniu duševného zdravia (traumy, výchova a genetika – to všetko prispieva k ťažkostiam), ste zodpovední sami za seba, a za svoje uzdravenie. Môže byť ťažké pochopiť, prečo vám iní ľudia ublížili, a ťažké prijať, že jediná osoba, ktorá vám môže pomôcť zotaviť sa, ste vy sami – ale je to tiež nevyhnutné pre pohodu a pre dobrý život.

Mýtus: Moje duševné zdravie sa nezlepší, kým neurobím X, Y a Z – napríklad si nenájdem partnera/nebudem mať dieťa/nedokončím štúdium.

Pravda: Žiadna z týchto vecí vám nezabezpečí duševné zdravie a pohodu. Skutočná pohoda sa skrýva za hranicami toho, čo vlastnité, čo máte, v čom sa angažujete, a môžete pracovať na pochopení a budovaní pohody, aj keď máte pocit, že vám v živote niečo chýba. Samozrejme, je dôležité pracovať na veciach, ktoré chcete dosiahnuť, a viesť zmysluplný život, takže podnikanie krokov na dosiahnutie vytýčených cieľov je dôležité, ale je užitočné zamerať sa na proces a svoje činy – nielen na výsledok.

Mýtus: Nemám čas pracovať na svojom duševnom zdraví.

Pravda: Ak si teraz nenájdete čas na starostlivosť o zdravie, pravdepodobne si neskôr budete musieť nájsť čas na liečbu choroby. To platí pre fyzické aj duševné zdravie.



Mýtus: Dobré duševné zdravie = šťastie.

Pravda: Šťastie je len jedna z emócií. Niekedy budete cítiť šťastie, rovnako ako budete niekedy cítiť iné emócie (lásku, smútok, hnev, úzkosť, strach, chamtivosť, znechutenie atď.). Jediná emócia nemôže byť vašim konečným cieľom a všetci máme biologicky určený hraničný bod šťastia, takže neustále úsilie byť šťastnejší je zbytočné (je to trochu ako snažiť sa zvýšiť prirodzenú telesnú teplotu alebo zmeniť PH vášho tela). Výskumníci to podrobne skúmali a zistili, že väčšina ľudí sa pohybuje v malom rozmedzí šťastia. To je možné do určitej miery ovplyvniť – napríklad sa zistilo, že angažovanosť v politických a sociálnych aktivitách a vzťahy zlepšujú pohodu, zatiaľ čo zameranie na kariérne zisky a materiálne ciele je škodlivé. Tiež vážne nepriaznivé udalosti, ako napríklad rozvod alebo zdravotné postihnutie, môžu duševnú pohodu zhoršiť. Avšak snaha umelo si vynútiť šťastie sa pravdepodobne nevyplatí. Občas pomôže robiť zmysluplné veci, hľadať zmysel a väzby a viesť udržateľný životný štýl – ale to je len vedľajší produkt tohto procesu, nie samotný cieľ. Duševné zdravie je viac spojené s hľadaním *zmyslu* ako s hľadaním šťastia.

Mýtus: Nezáleží na ostatných, len chcem byť spokojný sám so sebou.

Pravda: Nikdy sa nebudete cítiť dobre vo svete, v ktorom vládne nerovnosť, ohavnosť a zlé prerozdelenie zdrojov. Svet je v mnohých ohľadoch prepojený a veci, ktoré sa vám v súčasnosti môžu zdať vzdialené, ako napríklad klimatické zmeny, geopolitické konflikty alebo hospodárska politika, budú mať vplyv aj na váš život. Nevyčerpajte sám seba je dôležité, ale duševne zdravý a zmysluplný život si nevyhnutne vyžaduje sociálne vzťahy a prispievanie k blahobytu iných ľudí. Výlučná starostlivosť o vlastné myšlienky, pocity a túžby nevytvorí širšie sociálne podmienky, ktoré všetci ľudia potrebujú pre dobrý život. Rovnako aj ignorovanie vlastných potrieb a venovanie sa len iným ľuďom spôsobí, že budete nešťastní a vystresovaní.

Veríte niektorému z týchto mýtov? Ak áno, ako sa to prejavuje vo vašom živote? A aký jednoduchý krok môžete podniknúť, aby ste sa od nich oslobodili?

ĎALŠIA LITERATÚRA

The New Rulebook (Chris Cheers)

Vynikajúca kniha psychológa, ktorý predstavuje nový spôsob života zameraný na komunitu, prijatie a starostlivosť.

Prečo mi to nikto nepovedal? (Dr. Julie Smith)

Skúmanie duševného zdravia založené na dôkazoch, s realistickými a užitočnými nástrojmi a radami od klinickej psychologičky.