

Ján Praško

Chronická únava

ÚVOD

Dlouhodobá únava je základním příznakem mnoha chronických, často těžkých a omezujících nemocí, jako je chronický únavový syndrom, rakovina, leukemie, diabetes mellitus, chronická bolest, chronická obstrukční bronchopulmonální choroba (CHOPN), anémie, snížená činnost štítné žlázy, avitaminóza a další. Únava je také něco, co známe ze situací, kdy jsme se přepracovali, prožívali nadměrný stres, málo se vyspali nebo neměli dost času na relaxaci. Dlouhodobá únava může být také součástí celé řady psychických poruch, jako jsou deprese, generalizovaná úzkostná porucha či poruchy spánku. Může být také vedlejším účinkem některých typů léčby, jako je ozařování, cystostatická léčba, hormonální terapie kortikoidy, léčba antipsychotiky a dalšími léky. Chronická únava tedy může mít různé příčiny.

Pro koho je kniha určena

V této publikaci uvádíme postupy jak zvládnout dlouhodobou těžkou únavu. Tato publikace je psána jako pomůcka pro lidi trpící chronickým únavovým syndromem. Termín chronický únavový syndrom se používá pro stav, kdy pocítujete nadměrnou únavu většinu času v posledních šesti měsících. Kromě fyzické únavy se u vás objevuje také mentální únava, která vede ke snížené schopnosti koncentrace, problémům se zapamatováním nebo problémům hledat správná slova. Mohou se u vás objevovat také bolesti svalů, bolesti hlavy a potíže se spánkem. Odpočinek tuto únavu nezmiří. Řada přístupů, které jsou v této knížce použity, může pomoci i lidem s únavou z jiných příčin, uvedených výše. Je tedy určena všem, kterým dlouhodobá a zatěžující únava brání vychutnávat každodenní život, přiměřeně pracovat, tělesně se pohybovat, prožívat příjemné chvíle a radosti. Může také pomoci jejich blízkým, aby problému lépe porozuměli. Může být vhodná i pro profesionály, kteří se chronickou únavou svých pacientů zabývají a hledají možnosti, jak jim dále pomoci. Tento text však nemůže v žádném případě nahradit lékařskou péči ani radu odborníka.

Jedním z hlavních důvodů, proč jsme začali tuto knížku psát, byla situace, že k nám stále častěji přicházejí pacienti s chronickým únavovým syndromem, kteří jsou zmatení z protichůdných informací, se kterými se setkali u lékařů, spolupacientů, v časopisech nebo na internetu. Často přicházejí s atrofovanými svaly, těžce omezení ve svém fungování, izolovaní od lidí, zoufalí z vážného utrpení i nepochopení příbuzných a zdravotnického personálu. Vzhledem k tomu, že mnohdy neměli možnost setkat se s odborníky, kteří se terapeuticky věnují tomuto problému, rady a doporučení lékařů byly často protichůdné, a některé dokonce nesprávné.

Jak používat tuto knihu

Hlavním cílem naší publikace je pomoci vám postupně, krok za krokem, lépe zvládat svou únavu a životní omezení, která přinesla. Ne všechno se vás konkrétně bude týkat, protože únava a vyčerpanost mohou mít různé příčiny a mají různý vliv na různé lidi. Jednotlivé části a kapitoly jsou ale uspořádány tak, aby na sebe logicky navazovaly. Proto je lepší nečíst je na přeskáčku, ale jednu po druhé. V první části vám přineseme informace o tom, co je to chronická únava, jakým způsobem může vzniknout a co ji může udržovat. Cílem je lépe porozumět problému chronické únavy. Popisuje možné příčiny chronické únavy a také to, co ji nezávisle na příčinách může udržovat. Snažili jsme se vysvětlit nejdůležitější fakta, ke kterým odborníci při zkoumání příčin a metod léčby chronické únavy dospěli, přestože jde o problematiku otevřenou, kde je ještě řada věcí neznámá. Jsou zde popsány i další příznaky, které s chronickou únavou souvisejí, včetně vysvětlení, proč a jak vznikají a co je udržuje. Některá fakta mohou na první pohled odporovat vaší vlastní zkušenosti. Pokud si je však přečtete pozorně, zjistíte, že jí neodporují, ale jdou hlouběji a dále, než jste sami zakoušeli. Čtete tuto část pozorně, možná se vám vyplatí si ji přečíst opakovaně. Zkuste být při čtení otevření. Tak, aby k vám informace opravdu mohly proniknout. Když někteří lidé čtou s „předsudkem“, hledají v textu potvrzení svých názorů a pak se dostatečně poučit nemohou, protože jiná fakta, která nepotvrzují jejich původní názory, odmítají. Ve druhé části se budete učit zmapovat vlastní únavu, denní aktivitu a spánkové vzorce. Narušené vzorce denní aktivity a spánku bývají nejdůležitějšími zlozvyky, které chronickou únavu pomáhají udržovat. Monitorování těchto projevů po dobu několika týdnů vám pomůže porozumět vlastním vzorcům a tak nejlépe zjistíte, co v nich potřebujete změnit. Třetí část je koncipována jako stručný manuál, který vám ukáže kroky, jež vám pomohou lépe svou únavu zvládat. Jde o praktické strategie, které postupně pomáhají zbavit se příznaků. Nespěchejte, pokud trpíte příznaky už delší dobu, není pravděpodobné, že se jich zbavíte rychle. Vaše tělo potřebuje postupně získat kondici a odolnost. Také budete muset překonat řadu zlovyků. Tato část začíná dovednostmi a novými návyky, které upraví hloubku vašeho spánku a jeho rytmus tak, abyste se ráno cítili méně unavení. V další kapitole se budete učit, jak najít harmonickou rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem, jak si postavit své cíle a jak jich dosáhnout. Náročnější je kapitola o změně myšlenkových vzorců, které s chronickou únavou souvisí. Zde najdete strategie, jak zvládat demoralizující myšlenky, které brání dalšímu pokroku. Nakonec se zabývá také změnami v postojích, které vám mohou pomoci při tom, abyste našli rovnováhu a neměli na sebe přehnané nároky. Pravděpodobně ne všechny popsané strategie budete pro zvládání svého únavového syndromu potřebovat. Přesto si pozorně přečtete všechny kapitoly této části. Během čtení si nejlépe uvědomíte, co se vás nejvíce týká a co se tedy potřebujete naučit. Doporučujeme vám vytvořit si vlastní formuláře podle vzorů uvedených v jednotlivých kapitolách. Samotná četba totiž nebude stačit, abyste se mohli cítit lépe, budete potřebovat cvičit, sami se sebou pracovat a jednotlivé úkoly si zaznamenávat.

Cvičení:

Už při čtení úvodní kapitoly vás něco napadlo. To, co jsme napsali, ve vás vyvolalo určité reakce, možná pochybnosti nebo dokonce i pobouření. Zkuste si zapsat, co ve vás proběhlo. Později, až budete s knihou pracovat, se k tomu můžete vrátit.

Několik varovných slov

Přečíst tuto knížku bude možná nelehký úkol. Vaše schopnost soustředit se může být snížena. Očekáváme, že většina lidí, kteří budou tuto knížku číst, už byla u lékaře a mluvila s ním o svých zdravotních problémech. Předpokládáme, že byli vyšetřeni, byla jim odebrána krev, moč na laboratorní vyšetření a tělesné onemocnění bylo vyloučeno. Pokud vyloučeno nebylo, nebo byla dokonce zjištěna konkrétní choroba, je na místě promluvit o svém plánu pracovat s touto knihou se svým lékařem. Pokud jste lékaře ještě nenavštívili a cítíte se silně unavení, udělejte to. Únava totiž může být projevem celé řady čistě tělesných nemocí, které by měly být vyloučeny. To neznamená, že zde popsaný program nemůže pomoci i při únavě jiného původu, než je chronický únavový syndrom, nicméně léčba základního onemocnění (například snížené činnosti štítné žlázy, anémie či jiné krevní choroby, avitaminózy) je nutným předpokladem k možné změně.

Někteří z Vás, kteří v minulosti hodně sportovali nebo byli hodně aktivní, očekávají, že se dostanou rychle do původní formy. Musíte počítat s tím, že Vám to nějakou dobu potrvá. Možná máte přehnaná očekávání. Nebudte na sebe příliš tvrdí. Výzkumy také dokázaly, že lidé trpící chronickou únavou mají tendenci podhodnocovat, kolik aktivity za den zvládli. Někdy taky podceňují, jak unavení lidé běžně po aktivitě mohou být. Budte k sobě citliví a pozorní. Během některých cvičení se může objevit zhoršení únavy a můžete mít chuť s programem přestat. Často dochází k přechodnému zvýšení únavy, když jste začali být aktivnější. Ve chvíli, kdy se vaše kondice zlepší, začne únava ustupovat. Je však zapotřebí nespěchat a zátěž zvyšovat opravdu pozvolna. Vaše tělo ani mysl už na to nejsou zvyklé a potřebují si vytvořit nové návyky. V průběhu práce na tomto programu se mohou objevit silné emoce, jako je nechuť, vztek, bezmoc, strach či úzkost, deprese, ale i nadměrná radost, veselí a nadšení z pokroku. Budou vás ovlivňovat, ale bude dobré, když se jim nepoddáte a půjdete dále dopředu postupnými kroky. Negativní emoce vám budou velet, abyste s programem přestali, pozitivní vás naopak budou hnát do spěchu. Ani jedno není dobré. Váš program je jít postupně, krok za krokem. Je to jako výstup na horu, kdy pomalu kráčíte do kopce, vrchol chvílemi vidíte a pak zase ne, někdy se vám zdá už blízko a jindy strašně daleko. Pokud rezignujete a vzdáte to, pochopitelně na vrchol nedojdete, pokud se rozhodnete to uspěchat a místo chůze začít běžet, za chvíli klesnete únavou. Ale každou horu lze zdolat pomalými kroky. Nejde o to být rekordmanem, ale o to, abyste se dostali na vrchol. Pokud chcete dosáhnout snížení své únavy a vymizení dalších příznaků, budete na tom muset pracovat několik měsíců. To proto, že řadu strategií musíte praktikovat dlouhodobě. Rovněž vaše tělo, cirkadiánní rytmy (cirka – zhruba, asi; die – den), zlovyky i mysl, vše potřebuje dostatečný čas na přijetí zdravějších vzorců. V těch nezdravých, které souvisí s vaší chronickou únavou, již pravděpodobně fungujete řadu měsíců, možná let.

Aby se zvýšila šance, že s tímto programem budete schopni dlouhodobě pracovat, je velmi důležité najít si vhodný čas, kdy s ním začít. Někdy nemusí být nejlepší začít ihned. Pokud zároveň řešíte některé důležité životní problémy, sháníte zaměstnání, máte těžké konflikty s partnerem, čekají vás zkoušky ve škole nebo se stěhujete, pravděpodobně na systematické věnování se programu zvládnutí únavy nebudete mít čas. Pokud program nebudete dělat systematicky, nebude fungovat a vy si můžete myslet, že vám nepomáhá. Zbytečně zahodíte důležitou šanci, jak změnit svůj život. Proto si počkejte na klidnější období, kdy vás nebudou rušit jiné důležité problémy. Také není dobré začít tento program a zároveň jiný přístup v léčbě. Když se vám uleví, nebudete vědět, co přesně fungovalo a tak v budoucnu, kdyby se

problémy vrátily, nebudete vědět, co použít. Pokud možno nedělejte věci nárazově, „hurá“ systémem, ale pokuste se vytvořit si určitý řád s pravidelným rytmem. Rytmus, kdy věci děláte, je důležitější než to, jak se zrovna cítíte. Nenechte si vnutit rytmus příznaky, ale rozhodněte se pro rozumný rytmus a držte se ho bez ohledu na ně. Příznaků je obvykle tím více, čím více jim dáme prostoru. Jsou jako plevel. Někdy budete mít chuť odložit plánovanou aktivitu a ještě odpočívat, najdete si různé výmluvy, proč to tak udělat. Nedělejte to, ustupujete příznakům a ony nad vámi vítězí. Trvejte sami před sebou na plánovaném programu, jakkoliv se vám to zdá v tu chvíli obtížné, nepříjemné nebo nepohodlné. To nutí příznaky k ústupu.

Pokud máte dobrý vztah s partnerem a důvěřujete mu, můžete ho požádat, aby vám s programem pomohl a hlavně aby vás v něm podporoval, zejména v dobách, kdy se vám bude méně chtít nebo budete cítit bezmoc.

Co se stane s mými příznaky?

To je typická otázka našich pacientů na počátku léčby, když je seznámíme s tím, že budou postupně vystaveni stále větší námaze. Příznaky chronického únavového syndromu běžně kolísají a záleží na řadě vnějších okolností, zejména na stresu, ale i menstruačním cyklu, mohou být ovlivněny změnami počasí apod. Pokud začnete žít aktivněji, což náš program předpokládá, musíte počítat s tím, že zpočátku se příznaky mohou zhoršit nebo výrazněji kolísat. To proto, že vaše tělo už odvyklo námaze. Zejména svaly mohou více bolet a můžete se cítit ještě unavenější. Zkuste neklesat na mysli, ale systematicky pokračovat. Pokud se budete pravidelně držet programu, velmi pravděpodobně zlepšení přijde za 6–12 týdnů. To neznámá, že už budete úplně bez příznaků nebo že příznaky občas nebudou kolísat, ale pouze to, že váš život se najednou podstatně rozšíří a příznaky budou většinou dobře snesitelné.

PRVNÍ KAPITOLA: CO JE TO CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

V této části vám přinášíme informace o tom, co je to chronický únavový syndrom, jak se projevuje a s čím souvisí. Rovněž v ní vysvětlujeme řadu příznaků, které se u chronického únavového syndromu objevují. V závěru uvádíme možnosti jeho léčby. Nutno říci, že vzhledem k tomu, že jde o relativně novou klinickou jednotku, ne vše je zatím známo, zejména pokud se týče biologických aspektů chronického únavového syndromu.

KDY SE ÚNAVA STÁVÁ PROBLÉMEM?

Pocit únavy je normální. Čas od času postihne každého a obvykle to bývá signál, že si máme odpočinout. Když je však únava vytrvalá a ovlivňuje každodenní život, potom je užitečné vědět, jak ji zvládnout. Když lidé mluví o únavě, často nemluví o tomtéž. Únava může pro různé lidi znamenat různé pocity nebo prožívání. U někoho jde spíše o tělesný pocit, u jiného dominuje psychická únava. Lidé často popisují únavu jako slabost, vyčerpání, ospalost, pocit nedostatku energie, malátnost či nesoustředěnost. Únava může být prožívána velmi různě, od normálního pocitu utahání, běžného i pro zdravé lidi, až k pocitům bolesti, podrážděnosti, frustrace a někdy i horší nálady nebo úzkosti. Někdy se lidé postižení únavou sice cítí velmi vyčerpaní, ale přesto jsou schopni provádět většinu aktivit. Jiní se zase cítí tak neschopní, že v důsledku únavy musí ulehnout do postele. Někteří vedou tak omezený život, že se cítí neschopni ujít více než několik metrů. Obvykle bývají postiženy všechny aspekty lidského života, fungování v práci, ve společenském životě i v pobývání doma a fungování v domácnosti.

Únavu zná každý, není ničím neobvyklým. Můžeme se s ní setkat ve zdraví i v nemoci. Jde o velmi nespecifický příznak. Obvykle na jaře mluvíme o „jarní únavě“. Únava může být příznakem tělesné i duševní nemoci, ale i důsledkem nadměrné tělesné či duševní námahy, nevyspaní, projevem dlouhodobého stresu, důsledkem užívání tlumících léků, ale i léků proti rakovině či leukemii. Akutní únava je často signálem k ukončení nebo snížení aktivity. Na druhé straně, jak si ukážeme dále, inaktivita, zejména dlouhodobá, vede k rozvoji chronické únavy.

Únava je velmi častý problém. Asi 10–30 % lidí (v různých zemích) si stěžuje na stálou únavu až vyčerpání. Tyto potíže jsou častější ve vysoce rozvinutých západních společnostech než v rozvojových zemích. Většina lidí si stěžuje, že jsou „unavení z práce“ nebo „unavení z častých nemocí“. Je to také typická stížnost pacientů přicházejících za praktickým lékařem. Únava je také příznak spojený s mnoha nemocemi. Typicky doprovází infekční onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovku, krevní nemoci. Ještě častěji únava doprovází náročný životní styl plný práce a spěchu. Únava se rovněž často objevuje při dlouhodobých vztahových problémech a napětí. Ať je však příčina únavy jakákoliv, vždy jde o reálný a handicapující problém. Ovlivňuje více ženy než muže. Bývá to vysvětlováno různými důvody: zejména změnami v ženské roli, která momentálně znamená dvojnásobnou zátěž – práci v zaměstnání i v domácnosti a obojí s nárokem na perfektnost a dokonalost. I když se chronický únavový syndrom jen vzácně objevuje v dětství, jeho četnost výrazně narůstá v adolescenci. Později se nezdá, že by tato porucha ovlivňovala více nějakou speciální věkovou skupinu. Je o něco častější u sedavých povolání než u manuální práce. Přestože dlouhodobou únavou trpí okolo čtvrtiny populace, jen malá část (asi 2–3 % populace) splňuje kritéria pro chronický únavový syndrom.

Únava může být také spojena s dalšími tělesnými příznaky. Lidé si stěžují na bolesti hlavy, závratě, zvedání žaludku, škrábání v krku, bolesti, bodání nebo pálení ve svalech či šlachách, mravenčení v prstech, závratě a potíže s rovnováhou, přecitlivělost na světlo a hluk a na mnohé jiné. Objevují se i psychické příznaky, jako jsou potíže s koncentrací, problémy s pamětí a neschopnost najít správné slovo. U některých lidí je únava spojena spíše s tělesnými příznaky, u jiných zase s psychickými, u někoho se objeví oba typy.

Mnozí lidé se domnívají, že jejich únavu nikdo nebere vážně, zvláště jestliže lékař nemohl zjistit žádnou fyzickou příčinu. Velmi často – pokud k tomu dojde – je pacientům řečeno, že se u nich nejedná o nic vážného a že je to vše spojeno jen s „psychikou“. Lze to interpretovat buď

jako psychologický problém (a proto jakoby bez důležitosti), anebo pouze jako výplod jejich představ. I když se nezjistí nic fyzického, neznamená to, že by člověk netrpěl vážnými problémy. Fyzické a psychologické příčiny únavy jsou stejně důležité a obvykle se s oběma dá něco dělat. Bohužel řada lidí trpících chronickou únavou má strach ze značky, že trpí psychickou poruchou. Psychiatrickou „nálepkou“ berou jako něco nepřijatelného, pokořujícího a potvrzujícího selhání, slabost nebo méněcennost. Únava jako projev reakce na chronický stres nebo infekci je tedy pro řadu lidí přijatelnější označení než např. depresivní reakce.

Karel dlouho odmítal konzultaci na psychiatrii. Měl pocit, že ho lékaři na neurologii a interně urážejí, když mu říkají, že jeho potíže mají psychologické kořeny. Žádných si přece nebyl vědom. Přece žádný stres ani katastrofu neprožil, ničeho se nebojí, není nepřekonatelně smutný a už vůbec není blázen. Může přeci normálně s druhými mluvit a rozumět si, nic nikde nevyvádí. Nikdy neměl žádné vidiny ani hlasy, myslí mu to úplně normálně. Nikdo v rodině, ze známých ani v práci nikdy nepochyboval o jeho zdravém rozumu. Nikdo mu nikdy ani nenaznačil nic o tom, že by měl bláznit. Je jen strašně unavený, bolí ho svaly a hlava a díky tomu se nemůže na nic soustředit. Většina příznaků je jasně tělesných, přece je v těle cítí a jasně vidí, že když se nadměrně namáhá, příznaky se zhorší. Proto k psychiatrovi jít nechce. To, že ho posílají na psychiatrii, je jen vyjádření bezradnosti z toho, že nikdo pořádně neví, co mu je. A o psychiatrii ať mu nikdo nic neříká. „Tam udělají blázna i z normálního člověka. Samotní psychiatři jsou blázni.“ Léky, které mu dávají, „jsou drogy, co ničí mozek a játra – člověk z nich zblbne“ a psychoterapie je „vymývání mozku“.

Z psychiatrického hlediska patří chronický únavový syndrom pod klasifikační hlavičku „neurastenie“. Dříve se mluvílo také o „neurastenii po virovém onemocnění“ či „myalgické encefalomyelitidě“. Lidé trpící neurastenii si často stěžují na únavu a vyčerpání, které přiřítají možné tělesné příčině. Neurastenie se objevuje ve dvou základních typech, které se však z velké míry překrývají:

- U prvního typu jsou hlavním rysem pocity zvýšené únavy po duševním vypětí. Často se objevuje ve spojení se snížením výkonu v zaměstnání nebo při řešení každodenních problémů. Postižený člověk to popisuje jako dotírání nepříjemných a rušivých asociací nebo vzpomínek, které odvádějí pozornost, obtížné soustředění a nevýkonné myšlení. Někdy má obavy, zda nemá nějakou nemoc mozku (roztroušenou sklerózu, demenci apod.), která oslabuje jeho paměť a soustředění.
- U druhého typu postižený klade důraz na pocity tělesné únavy a fyzické slabosti až vyčerpání po minimální tělesné námaze. S tím mohou být spojeny svalové bolesti různé intenzity a neschopnost uvolnit se.

U obou typů se může objevit i celá řada dalších nepříjemných tělesných příznaků: závratě, bolesti hlavy, pocity lability apod. Z duševních příznaků se častěji objevují obavy o duševní nebo tělesné zdraví, podrážděnost, ztráta prožívání radosti a mírné stupně deprese a úzkosti. Na počátku se může objevit nespavost, ale častější bývá nadměrná spavost (hypersomnie) včetně pospávání během dne.

- Trvalé a úzkostné stesky na pocity vyčerpání po malé duševní námaze (jako jsou každodenní úkoly), nebo stesky na pocity únavy a tělesnou slabost po malé tělesné námaze
- Objevuje se alespoň jeden z následujících tělesných příznaků:
 - pocity bolesti ve svalech
 - závrať
 - bolesti hlavy z napětí
 - poruchy spánku
 - neschopnost relaxace
 - podrážděnost
- Postižený není schopen se zotavit z příznaků vyčerpání a únavy ani odpočinkem, relaxací nebo zábavou
- Porucha trvá alespoň tři měsíce
- Vyloučena je organická etiologie nebo jiná psychická porucha, která by obtíže plně vysvětlovala.

V mnoha zemích se tento termín, zejména druhý typ, více méně překrývá s termínem chronický únavový syndrom. Postižený si stěžuje na těžkou a život výrazně omezující únavu, zvýšenou vyčerpanost po malé fyzické nebo psychické námaze. K tomu se může přidat svalová bolest, neschopnost soustředit se a také další drobné vegetativní příznaky (třes, sevření žaludku, závrať), ty jsou však zpravidla v pozadí. Komponenta psychické únavy je však často výrazná, může se projevovat jedním nebo všemi z následujících příznaků: potížemi se soustředěním, s hledáním správného výrazu, snížením slovní pohotovosti, problémy s krátkodobou pamětí. Časté jsou problémy se spánkem: problémy s usínáním, narušení rytmu spánek–bdění s ponocováním a spaním přes den, nebo naopak nadměrnou spavostí s usínáním velmi brzy večer, neklidným spánkem s četnými sny, pocity nevyspání i po dlouhém spánku apod. Řada lidí s chronickým únavovým syndromem si také stěžuje na problémy s trávicím systémem: nadýmání, sevření žaludku, pocity na zvracení, změny chuti k jídlu (častěji snížení, méně často zvýšení), objevuje se přecitlivělost na některá jídla, na alkohol, nápoje obsahující kofein, někdy i na čaj. Soubor příznaků se u jednotlivce může lišit, také mohou v průběhu času dominovat různé příznaky. Ať jsou příznaky jakékoliv, vedou ke strádání a změně způsobu života, zpravidla k radikálnímu omezení aktivity. Řada lidí proto přestane studovat nebo pracovat, stýkat se se známými, věnovat se svým koníčkům a zálibám, posléze omezí i fungování v rodině a domácnosti.

Matějovi je 20 let. Je student střední obchodní školy, bydlí s matkou, rodiče se rozvedli v jeho deseti letech. Už dva roky pociťuje velkou únavu a „mentální otupělost“ – jak tento stav sám nazývá, a už před půldruhým rokem musel pro tyto potíže přerušit studium střední školy. Začátek potíží popisuje jako postupný, poté co nastoupil po prázdninách do 3. ročníku střední obchodní školy. Už o prázdninách se začal vyhýbat kamarádům a zejména dívkám, které měl strach oslovovat. Při cestě do školy s ním v autobuse cestovala dívka, která se mu líbila, ale měl strach ji oslovit nebo se k ní přiblížit, aby „se neztrapnil“. Už v prvních týdnech školy začal pociťovat svalovou únavu, přestal sportovat a scházet se s kamarády po škole. Ve škole měl potíže se soustředěním, měl pocit, že se mu informace v hlavě míchají, popisoval pocity

„prázdná“ v hlavě a „tíhu hlavy“, kdy nevěděl, ani o čem přemýšlí, když se chtěl rozpomenout, co se učili na předešlé hodině, tak s tím měl velké potíže. Po čase zjistil, že si nevzpomene ani na obsah rozhovoru, který vedl jen několik minut předtím. Při tělesné aktivitě pociťoval velkou únavu, při krátkém běhu se rychle zadýchal, proto se fyzické námaze začal úplně vyhýbat. Nebyl schopen se dívat ani na film nebo číst knížku, pořád se musel vracet a ujišťovat se, zda správně pochopil děj. Často také popisoval „odstup od reality“, kdy měl pocit, že neví, zda vůbec žije a vnímá, nedokázal prožívat radost ani smutek. Spával 12 a více hodin denně, ale probouzel se s bolestmi hlavy a čelisti, ráno se mnohdy cítil hůř, než když uléhal do postele. Přestal chodit do školy a za pomoci matky začal obcházet různé doktory a vyšetření, ovšem somaticky mu byla diagnostikována jen mírná hypothyreóza a hyperbilirubinémie, která byla dědičná a kterou trpěl i jeho otec. Po zaléčení štítné žlázy Matěj ovšem žádnou změnu stavu nepociťoval, proto mu obvodní lékařka doporučila navštívit psychiatra. Matěj zpočátku trval na tom, že psychické potíže (kromě lehké sociální fobie) nemá a že jeho stavy chronické únavy a otupělosti nijak nesouvisí s jeho psychickým rozpoložením, ba naopak, nyní se psychicky necítí dobře kvůli nepříjemným tělesným příznakům, které ho omezují i v mentální činnosti.

Intenzita příznaků vede k pocitům takové vyčerpanosti, že postižený může trávit v posteli nebo křesle většinu svého času. Jiní jsou schopni se překonat a chodit do práce, ale jejich aktivita je i tak výrazně snižena. Pro výrazná omezení lidé trpící chronickým únavovým syndromem často podléhají frustraci, beznaději a depresi.

Tab. 2 Diagnostická kritéria pro chronický únavový syndrom

1. Klinicky významná, somaticky nevysvětlitelná únava trvající nejméně 6 měsíců, která:
 - je nově vzniklá (netrvá celý život)
 - není důsledkem probíhající námahy
 - neustupuje zásadně po dostatečném odpočinku
 - je spojená s podstatným poklesem původní aktivity
2. Výskyt čtyř a více příznaků z následujících:
 - subjektivně prožívaná porucha paměti
 - bolesti v krku
 - citlivost lymfatických uzlin
 - bolestí svalů
 - bolesti kloubů
 - bolesti hlavy
 - neosvěžující spánek
 - únava po námaze je delší než 24 hodin

Vylučující kritéria:

- aktivní, probíhající či suspektní tělesné onemocnění
- psychotická onemocnění, melancholie (depresivní fáze) či bipolární afektivní porucha
- demence
- anorexia a bulimia nervosa

- nadměrná konzumace alkoholu či užívání drog
- těžká obezita

Jde o chronickou poruchu, která se dlouhodobě vleče, pokud není adekvátně léčena. Část postižených osob se nakonec v průběhu času zlepší i bez speciální léčby. U části postižených (zejména s vážnými psychologickými nebo sociálními problémy) však ke zlepšení po léta nedochází a jsou invalidizováni.

Tab. 3 Základní charakteristiky lidí postižených chronickým únavovým syndromem

Myšlení, přesvědčení a postoje:

- Přesvědčení, že nemoc má čistě tělesnou podstatu
- Tělesný symptom vždy znamená poškození organismu nebo alespoň varovný signál

Chování:

- Vyhýbání se aktivitě
- Oscilace aktivity

Nálada:

- Frustrace
- Deprese a úzkost
- Skryvané podráždění

Fyziologické reakce:

- Neschopnost cvičení
- Ztráta tělesné kondice
- Poruchy spánku

Interpersonální a sociální faktory:

- Problémy v zaměstnání
- Zpravidla negativní vliv samostudia k tématu
- Iatrogenní vliv nejasných a někdy protikladných informací od lékařů a zdravotníků

Problémem zůstává, jak tento soubor příznaků nazývat. Pojem neurastenie zdůrazňuje více psychologickou příčinu, zatímco termín chronický únavový syndrom je v myslích lidí spojen spíše s tělesnou příčinou. Tento dualistický pohled odráží tradiční, dnes už velmi zastaralý pohled na vznik nemoci vůbec – buď mají psychickou, nebo tělesnou příčinu. Ukazuje se však naopak, že tělesné i psychické poruchy mají zpravidla obojí, tedy jak tělesné tak psychické příčiny a koreláty, které většinou nejsme schopni od sebe úplně oddělit. Podobně jako u mnohých dalších nemocí (např. u dráždivého tračníku), pro které neexistuje jedna jednoduchá příčina, neexistuje ani jednoduché laboratorní vyšetření, které by chronický únavový syndrom

spolehlivě určilo. Diagnóza je obvykle určena detailním stanovením příznaků, pomocí znalosti průběhu onemocnění a typickými projevy v chování (např. po kterých aktivitách dochází k náhlému zhoršení příznaků, kterým se proto postižený vyhýbá). Základní laboratorní krevní testy obvykle vyloučí jinou nemoc. Chronický únavový syndrom se podobá fibromyalgii, nemoci, která také vede k bolestem ve svalech a únavě. U fibromyalgie je však bolest svalů dominantním příznakem. Rozdíl mezi příznaky však není podstatný, navíc léčba je stejná.

PŘÍČINY CHRONICKÉ ÚNAVY

Pohledy na příčiny chronické únavy jsou dosud kontroverzní a problém je o to obtížnější, že i mezi lékaři existují názorové skupiny, které uznávají pouze tělesné příčiny nemoci. Vzhledem k tomu, že psychická komponenta je často velmi důležitá i u typických tělesných onemocnění, jako je diabetes mellitus, hypertenze, astma bronchiale, vředová choroba, sclerosis multiplex nebo nádorové onemocnění, vyvolává tento extrémní postoj spíše dojem, že za ním stojí zájem velké skupiny pacientů, aby jejich problém nebyl psychiatrizován. Buď jak buď, existuje celá řada pacientů, kteří trpí těžkou chronickou únavou, kde žádná somatická příčina není zjištěna, a kteří se výrazně zlepšují po rehabilitaci s postupným vystavením se tělesné námaze, antidepressivům nebo psychoterapii. Naopak doporučení, aby se pacient vyhnul námaze, vede často k zeslabení až atrofii svalstva a porucha se stane chronickou.

V obraze nemoci dominuje jednak snížená schopnost tělesné aktivity při ztrátě kondice a dále sekundární pokles funkčnosti svalového aparátu na základě inaktivity. Jak jsme zmínili už dříve, jedna jednoduchá příčina chronické únavy asi neexistuje. Postižení mluví o nejrůznějších příčinách, které předcházely rozvoji syndromu; různých virových onemocněních a jiných infekcích, častých tonsilitidách, přechozené angíně, chřipce, kousnutí klíštětem (často s protilátkami proti borelióze), ale také o chronickém přepracování, vyhoření v zaměstnání, vleklých hádkách a konfliktech s partnery nebo spolupracovníky apod. Jsou lidé, kteří však žádnou příčinu nevidí. Někteří lidé jsou schopni přesně určit datum, kdy jejich problémy vznikly, jiní popisují plíživý rozvoj. I když na základě takto různorodých údajů lze jen velmi stěží určit jednotnou příčinu chronické únavy (spíše půjde o mnohočetné příčinné souvislosti), většinou je po důkladném vyšetření možné určit ty faktory, které se podílely na jejím začátku jako spouštěče (ne však jako příčiny). V následujících částech se dále zmíníme o jednotlivých podmínkách vzniku chronické únavy.

Chronická únava při tělesném onemocnění

Lékař musí v první řadě vyloučit zjistitelné organické příčiny únavy. Tím nemyslíme to, že postižený člověk před třemi roky prodělal virózu, ale zda jeho nynější únava nesouvisí s nějakým aktuálním tělesným onemocněním. Některé méně obvyklé příčiny chronické únavy jako onemocnění štítné žlázy, chudokrevnost a další krevní onemocnění, nádorová onemocnění, jaterní choroby a avitaminózy mohou být lékařem snadno vyloučeny pomocí tělesného a laboratorních vyšetření.

Třicetiletá Vlad'ka po druhém dítěti hodně přibrala na váze. Už předtím se s manželem dost hádali kvůli práci v domácnosti, hlídání dětí a manželově nepřítomnosti v rodině. Nyní manželská krize pokračuje, manžel Vladěnu navíc stále kritizuje, že je tlustá „jako prase“, má ironické poznámky a přestal s ní před rokem sexuálně žít. Vlad'ka se snažila zhubnout, ale ve stresu se nedokáže ovládnout a nejíst, na cvičení nemá při dvou dětech čas ani pomyslení. Manžel jí však dlouhodobě rozčiluje. Rozvést by se chtěla, ale nemůže, protože nemá nyní žádnou práci a malé dceři jsou teprve dva roky, kam by se poděly. Vlad'ka se začala před manželem zavírat v koupelně, doma se bojí na světle svléknout a začala chodit spát do dětského pokoje. Přes manželovy kritické poznámky, nepatřičné chování a častou ironii se Vlad'ka snaží vyhnout hádkám, protože se bojí, aby od nich neodešel, jak opakovaně vyhrožoval. V posledních šesti měsících je Vlad'ka stále více unavená až vyčerpaná. Stále méně jí baví zvládat domácnost, vnímá to jako nadměrnou námahu a překonávání. Nejraději by jen ležela v posteli. Musí však nakrmit děti, poklidit a uvařit manželovi. Také občas vyprat a vyžehlit. Nyní se jí ale špinavé prádlo hromadí, pro únavu praní odkládá. Je pak úzkostná z toho, jak jí zase manžel „sejme“, a tak se dále přejídá, zejména čokoládou a sladkostmi. Je to takový bludný kruh. Má strach, že přibírání je způsobeno endokrinní poruchou, k lékaři se však dlouho obávala jít, aby nějakou patologii opravdu nezjistil. Před půlrokem byla u endokrinologa, byla zjištěna mírná hypofunkce štítné žlázy a začala brát hormonální léčbu. Hodnoty se upravily, unavená je však Vlad'ka dále, nadměrně jí rovněž.

Infekce a únava

Někteří lidé si stěžují, že na začátku svých problémů s únavou prodělali virové onemocnění. Takové onemocnění se může projevit jako rýma, nachlazení, chřipka, průjem a zvracení anebo jiná infekce. Občas lidé prodělali vážnější bakteriální infekci jako pooperační hnisavé komplikace, ale to bývá výjimečné. Přímá souvislost mezi infekcí a pozdějším rozvojem chronického únavového syndromu byla nalezena pouze u Epstein-Barrové virózy (mononukleóza), infekční hepatitidy, chřipky, Lymeské boreliózy, Q horečky a virové meningoencefalitidy. Ovšem virová infekce chronický únavový syndrom pouze spouští. Syndrom přetrvává i v době, kdy infekce již dávno odezněla. Lidem trvá překonání infekce různě dlouho. Některé infekce jsou horší než ostatní. Chřipka je horší než nachlazení. Již delší dobu je známo, že zvláště obtížné je překonat mononukleózu. Avšak téměř u každého dojde k úplnému zotavení, a to i z mononukleózy, a do tří měsíců u většiny lidí příznaky zmizí a lidé jsou zpátky v práci. U menší části však příznaky přetrvávají déle. Rozvíjí se chronický únavový syndrom. Příznaky únavy a vyčerpanosti přetrvávají ještě měsíce až léta po odeznění virózy. Jsou zpravidla udržovány fyziologickými i psychologickými mechanismy. Místo aby se vrátilo zdraví, někteří lidé zjišťují, že jsou uvězněni v začarovaném kruhu únavy a přitom se snaží zvládnout a pochopit nevysvětlitelné příznaky. Když únava pokračuje dlouho po vzniku původního onemocnění, lidé se začnou obávat, že mají infekci stále, buď ve svalech, nebo někde jinde. To ale z medicínského hlediska není možné. Role přetrvávající infekce jako etiopatogenetického agens chronického únavového syndromu nebyla ani ve výzkumu prokázána. I když virus může být prvotní příčinou únavy, při jejím vzniku a udržování se uplatňují další faktory.

Michalovi je 36 let. Je úspěšným podnikatelem. Dosud byl zvyklý pracovat 12–15 hodin denně. Žil neustále ve spěchu. Před rokem prodělal virové onemocnění. Měl teploty, průjmy, bolely ho svaly, cítil „strašnou“ únavu, měl pocity na zvracení. Zalehl do postele, protože nebyl schopen pracovat. Po pěti dnech teploty odezněly, celkově se mu ulevilo, ale únava a bolesti svalů v lehčí formě přetrvávaly. Michal si řekl, že to bude tím, že se ještě pořádně nedoléčil, nicméně potřeboval nutně pracovat. Opět pracoval 12–15 hodin denně. Během dalšího týdne únava narostla, bolesti v těle se zhoršily. Michal měl pocit, že se mu viróza vrátila. Zůstal opět týden v posteli. Říkal si, že už musí začít chodit pracovat, protože mu utečou důležité zakázky, ale únava stále zůstávala. Prakticky celý den proležel v posteli. To nebylo „jen tak“. Začal obcházet lékaře. Svému praktickému lékaři, který nenašel nic, co by pro nadměrnou únavu mohlo svědčit, přestal věřit. Absolvoval celou řadu vyšetření – odběry krve, neurologické, imunologické atd. Nic se nenašlo a nadměrná únava se objevovala dále. Nechal se hospitalizovat na neurologii, kde pracoval jeho spolužák. Nakonec mu taktně doporučili psychiatra, což odmítl. Pro strach ze zhoršování únavy omezil svou práci na minimum a pohybové aktivity úplně vynechal. Nechal se znovu hospitalizovat, tentokrát na interním oddělení. Opět mu po řadě vyšetření doporučili psychiatra. Opět odmítl...

Pokud jsou naše problémy spojeny s virovým onemocněním, můžeme akutně prožívat příznaky jako únavu, svalové bolesti, vyčerpanost a pocení. V důsledku toho téměř určitě nemáme chuť něco dělat. Naopak toužíme nepracovat a ležet v posteli. To je z krátkodobého hlediska rozumné. V akutním stadiu virové infekce jsou energické cvičení či fyzická námaha škodlivé a naopak odpočinek může tělu k překonání infekce pomoci. Nesmíme však ani při

akutní infekci odpočívát nadměrně a příliš dlouho. Nadměrný odpočinek při akutní infekci vede k výraznějším příznakům únavy za týdny a měsíce později. Je to skutečnost, která je v protikladu k tomu, co jsme se učili od dětství – když jsme nemocní, máme si lehnout do postele a nic nedělat. Tento přístup však může být škodlivý.

Psychologické faktory mají velký význam i u lidí, kde chronický únavový syndrom začíná zjevnou infekcí. Zejména záleží na tom, jak si člověk interpretuje závažnost tělesných faktorů. Všeobecně se dá říci, že chronická únava, která přetrvává ještě šest měsíců po akutní infekci, je velmi pravděpodobně více problémem pacientova přisuzování, nadměrného odpočinku a lékařského přístupu (nabádání k šetření se a zdůrazňování tělesné komponenty) než samotné virové infekce. Stav je udržován inaktivitou postiženého. To vede ke ztrátě kondice. Situace se navíc zhoršuje návaly přehnané aktivity, o které se postižený člověk záchvatovitě pokouší. Nadměrná aktivita při nízké kondici vede k vyčerpání, což utvrzuje v přesvědčení o tom, že aktivita škodí.

Jirkovi je 24 let. Je přírodovědec, povahou spíše introvert. Přátelé si ho váží pro jeho zodpovědnost a pracovitost. Nikdy jich ale neměl moc. Velkou společnost a zábavu nevyhledával. Studium přírodních věd ho velice bavilo, již v průběhu studia pracoval v laboratoři, kde se zabýval svojí oblíbenou molekulární genetikou. Ve třetím ročníku studia se seznámil s dívkou. Bylo to první děvče, se kterým měl známost. Jeho dívka byla společenská a temperamentní. Občas si stěžovala na jeho nezájem a na to, že spolu prožívají málo společenských aktivit. Těmto stížnostem nevěnoval velkou pozornost. Chodili spolu dva roky. Po promoci začal uvažovat o svatbě. Velice ho překvapilo, když mu oznámila, že se s ním chce rozejít a že si našla jiného partnera. Dlouho se trápil, ale po několika měsících, kdy se naplno věnoval své práci, se mu zdálo, že je z nejhoršího venku. Během několika měsíců však začal pociťovat nepříjemnou fyzickou únavu. Objevilo se to naplno během rekreace na Korsice. Jel tam s cílem chodit po horách a potápět se. První túru však zvládal jen s vypětím sil, a tak se rozhodl, že zůstane na pláži. Přestože většinu dne ležel ve stínu, byl stále unavený a vyčerpaný. Po návratu domů ho začala vyčerpávat i práce a běžné denní úkoly. Výrazně zhubl. Dočetl se o únavovém syndromu a navštívil praktického lékaře. Byly zjištěny protilátky proti EB viru. Přečetl tedy vše o EB viróze. Malátnost, svalová slabost a nevykonnost se však zvyšovaly a dostavily se bolesti ve svalech, pálení a svědění kůže. Bylo nemyslitelné, aby např. dobíhal autobus. Postupně se vyhýbal jakékoliv fyzické zátěži. Ani u odborných lékařů, které postupně navštěvoval, však nenašel žádné vysvětlení. Jeden z nich mu však doporučil psychiatrický rozhovor. Počátečnou nechuť odstranila touha vyléčit se a tak, i když s nedůvěrou, nás po asi tříletém trápení navštívil.

Stresový způsob života a únava

U části postižených osob se únavový syndrom rozvíjí po období výrazného stresu nebo přepracování. Často rozvoj příznaků souvisí s problémy v zaměstnání nebo v blízkých vztazích, dokonce i v případě, že si člověk tyto problémy sám nechce přiznat. Většina lidí bude souhlasit s tím, že čím tvrději pracují, tím více stresu pociťují a tím je pravděpodobnější, že se objeví únava. Často se stává, že lidé pracují na plný úvazek, kromě toho dělají všechny práce v domácnosti a starají se o děti. Malý plat, konflikty spojené se zaměstnáním, konflikty s lidmi v práci nebo potíže ve vzájemném vztahu mezi partnery doma, to jsou další problémy, které zvyšují pocit stresu a vyžadují energii. Život, ve kterém je málo odpočinku a není čas na příjemné a radostné aktivity, je velmi náročný, bezútěšný a únavný. Dlouhodobé přepracování a přetěžování vede k vyčerpání. Je to jeden z nejčastějších spouštěčů chronického únavového syndromu, dokonce častější než virová infekce. Navíc špatná nálada, která přetížení doprovází, vede ke snížení imunitních reakcí a tím k častějšímu podléhání infekcím, a tak se faktory na počátku kombinují.

Vráťovi je 47 let. Pracuje jako biochemik ve funkci zástupce vedoucího biochemické laboratoře fakultní nemocnice. Je ženatý, manželka je právnička, dcera je už dospělá, ale ještě studuje lékařskou fakultu, mladší syn je na střední škole. Ještě před půlrokem se Vráťa cítil plně zdrav. Ve volném čase se věnoval sportu, hodně i s manželkou jezdili na kole, o víkendech na chalupě hrával přes léto s partou přátel volejbal nebo tenis, v zimě lyžoval. Svě zaměstnání má Vráťa rád, v poslední době je však v souvislosti s problémy ve zdravotnictví nespokojený. Dříve si přivydělával spoluprací na výzkumných grantech, nyní však na žádném nespolupracuje, protože je jich celkově málo. Navíc má novou vedoucí v práci, se kterou si nerozumí. Přitom měl být vedoucím on, ovšem vedení nemocnice se rozhodlo pro mladší lékařku, což nechápe, když je mnohem zkušenější než ona. Měl chuť hned z místa odejít, ale bylo mu jasné, že před padesátkou ho nikdo nikde nevezme. Mohla by se od něj hodně učit, ale místo toho mu ukazuje, „kdo tady velí“. Celých devět měsíců po jejím jmenování to nestojí vůbec za nic. Zpočátku byl jen rozmrzelý, ale pak si řekl, že bude spolupracovat, beztak mu nic jiného nezbyvá. Ale ona si stále nachází záminky, aby ho kritizovala. Zavádí nové metody, přitom celkově je vidět, že tomu „houby“ rozumí. Zpočátku se cítil v této situaci napjatý, pak ho začala bolet často hlava. Také spánek, který měl celý život dobrý, mu přestal fungovat. Rovněž začal před půlrokem cítit nadměrnou únavu. Navazovalo to na období, kdy dny i nocemi psal nový grant, který nakonec nezískal. Po odevzdání projektu začal cítit, že je nějaký slabý, unavený, má nechuť cokoli dělat. Přes týden musel chodit do práce, a tak se nějak vybičoval, ale o víkendu se často stěžil přinutit vstát a vyčistit si zuby. Na sport a přátele neměl energii a dá se říci, že i ztratil chuť chodit mezi lidi. Byl celkově otrávený. Nechtělo se mu mluvit o tom, že mu na pracoviště nasadili „mladou krávu“ a že nedocenili jeho celoživotní práci. Tehdy také ztratil chuť k jídlu a začal hubnout. Do práce v posledním půlroce chodí jen s největším sebezapřením. Dělá tam toho čím dál méně, což ho stresuje, protože vedoucí laboratoře mu to vyčítá. Nyní už má proč, protože opravdu dělá jen nejnужnější minimum, zpočátku mu však křivdila. Když přijde z práce, je schopný jen zalézt do postele. Odmítá s manželkou kamkoliv chodit. Ta mu to vyčítá a říká mu, že se změnil, že by měl se sebou něco dělat. Ale co, když nemá na nic energii. Přestal jezdit na kole, hrát volejbal, tenis a v zimě neměl sílu odjet na hory lyžovat. Nakonec manželka rezignovala na jeho doprovod a

jezdí s přáteli sama. On zůstává i o víkendech doma ležet v posteli. Mrzí ho to na ní, ale chápe ji. Navíc ztratil zájem o sexuální život a přestal se dívat na televizi. I to ho unavuje. Vráťa si myslí, že to může mít od vysokého tlaku, kterým asi dva roky trpí. Nicméně nyní na antihypertenzivech je tlak normální a únava přetrvává. Nebo to může souviset s opakovanými virózami, které v posledním roce prodělal. Po každé z nich se cítil o něco unavenější a nikdy se po nich nedostal úplně do formy, přestože je poctivě vyležel. Vráťa si opakovaně udělal kompletní laboratorní výsledky, včetně onkogenních faktorů, ale všechno je v pořádku, jen má trochu vyšší hladinu cholesterolu a triglyceridů, což znamená vyšší riziko rozvoje aterosklerózy, a dále má mírně oslabenou protilátkovou imunitu. Laboratorně je však nález minimální, na hranici normy. Napadlo ho, že to může být „únava materiálu“, že jeho strýc zemřel kolem padesátky na infarkt myokardu a předtím se několik let zdálo, že předčasně zestárnul. Může to mít geneticky po něm. Manželka si myslí, že trpí depresí, a přesvědčuje ho, aby šel k psychiatrovi. On se však necítí depresivní, je jen unavený. A psychiatrům navíc vůbec nevěří. Jsou to jen takoví šarlatáni, kteří léčí, aniž pro to mají nějaké jasné laboratorní podklady. Dále je rozhodnutý hledat, zda přece jen nejde o nějaké tělesné onemocnění.

Životní události

Závažné životní události, jako je úmrtí v rodině, změna zaměstnání, rozpad vzájemných vztahů, nebo změny v rodině, jako je rozchod, těhotenství, příchod nového dítěte, odchod dětí z rodiny apod., mohou také přispívat ke vzniku a trvání chronické únavy. Typicky dojde k životní události tak v rozmezí půlroku před vznikem únavového syndromu. Zdá se, že stresující událost je už zvládnutá, ale není. Také je známo, že stres může mít vliv na imunitní systém, což způsobuje, že lidé jsou náchylnější k běžným infekcím.

Tab. 4 Nejčastější životní události způsobující nadměrný stres

- Úmrtí partnera/partnerky
- Rozvod
- Rozvrat manželství
- Uvěznění
- Úmrtí blízkého člena rodiny
- Úraz nebo vážné onemocnění
- Sňatek
- Ztráta zaměstnání
- Usmíření a přebudování manželství
- Odchod do důchodu
- Změna zdravotního stavu člena rodiny
- Těhotenství
- Sexuální obtíže
- Přírůstek nového člena rodiny
- Změna zaměstnání
- Změna finančního stavu
- Úmrtí blízkého přítele

- Přeřazení na jinou práci
- Závažné neshody s partnerem
- Půjčka vyšší než průměrný roční plat
- Změna odpovědnosti v zaměstnání
- Syn nebo dcera opouštějí domov
- Konflikty s tchánem/tchyní/zetěm/snachou
- Mimořádný osobní čin nebo výkon
- Manžel (manželka) nastupuje nebo končí zaměstnání
- Vstup do školy nebo její ukončení
- Změna životních podmínek
- Změna životních zvyklostí
- Problémy a konflikty se šéfem
- Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek
- Změna bydliště
- Změna školy
- Změna rekreačních aktivit
- Změna církve nebo politické strany
- Změna sociálních aktivit
- Půjčka nižší než průměrný roční plat
- Změna spánkových zvyklostí a režimu
- Změny v širší rodině (úmrť, sňatky)
- Změny stravovacích zvyklostí
- Dovolená
- Vánoce
- Přestupek a jeho projednání

Naneštěstí se lidé často snaží poradit si se stresem tak, že se věci nakonec ještě zhorší. Zvláště ženy se někdy přejídají nebo téměř nejedí, aby snížily napětí. Nadměrné kouření a pití alkoholu jsou obvyklými nezdravými způsoby zvládávání stresu. Obojí způsobuje únavu a další zdravotní problémy. Navíc i léky na uklidnění mohou problémy ještě zhoršit.

Paní Marcele je 29 let. Už více než tři roky trpí nadměrnou únavou svalů, které ji často pálí. I po malé námaze si musí lehnout, jinak se cítí nadměrně unavená. Absolvovala řadu vyšetření u internistů, imunologů a neurologů. Kromě vyššího titru protilátek proti EB viru se však nenašel žádný zjevný důvod, proč paní Marcela tyto příznaky má. Kromě svalových potíží si paní Marcela stěžuje na sevření žaludku s občasnými pocity na zvracení, které se objevují po jídle. Raději se proto jídlu vyhýbá. Dalším problémem je časté močení. Velmi často chodí na toaletu, protože buď močit musí, nebo má nutkání přesto, že pak doopravdy močit nepotřebuje. Paní Marcela má strach, že jde o roztroušenou sklerózu, protože toto onemocnění viděla u příbuzné svého bývalého manžela a jeho obraz ji značně vyděsil. Je přesvědčena, že lékaři jí ze soucitu diagnózu tají a posílají ji k psychiatrovi hlavně proto, aby ji to šetrně sdělil.

Potíže se objevily před třemi roky krátce poté, co paní Marcela zažila velmi stresující období svého života. Marně se snažila přijít s manželem do jiného stavu. Když se jí to konečně podařilo, dítě nedonosila. Byla z toho nešťastná a snažila se znovu otěhotnět. V té době ale zjistila, že je jí manžel nevěrný. Radikálně se s ním rozešla, i když manžel se snažil, aby se nerozvedli. Opakovaně ji přemlouval, omlouval se, nebo naopak jí vyhrožoval. Nakonec se rozvedla. Krátce po rozvodu prodělala dvakrát virózu s teplotami, kdy se jí poprvé objevily bolesti ve svalech a nadměrná únava. Nyní paní Marcela žije sama, ztratila zaměstnání, protože tam opakovaně přicházela pozdě (musela si doma lehnout, protože „nevydržela únavu“). Partnera nemá ani si ho nehledá, protože se cítí vážně nemocná. Žije ze sociální podpory a úspor a věří, že na tak vážnou nemoc, jako je roztroušená skleróza, dostane invalidní důchod. Celodenně se straší představami, jak nebude schopna chodit vůbec, jak to bude vypadat, jak zemře apod. Tím, že se pohybuje málo, cítí se stále zesláblejší a méně výkonná.

Období životních změn a krizí

Právě tak jako velké vnější změny – jako je změna zaměstnání nebo úmrtí v rodině – mohou způsobit stres a únavu, dochází v životě každého člověka k období vnitřních změn, které mohou zvýšit naši náchylnost k únavě. K těmto bodům obratu obvykle dochází v různých životních obdobích, kdy musíme provést úpravy a změny. Například jestliže jsme dosud byli soustředěni na svoje zaměstnání, můžeme začít toužit po manželství a dětech. Na druhé straně, budete-li ženou v domácnosti nebo matkou, můžete toužit vstoupit do nového zaměstnání nebo se vrátit do starého. K dalšímu známému přechodnému období dochází někdy ke konci třicítky a ve čtyřicítce, kdy si lidé začínají uvědomovat, že jsou smrtelní a že cílů a ambicí, které si sami stanovili, nemusí dosáhnout. Také mohou dospět k poznání, že zanedbali klíčové oblasti ve svém životě. Ať již je dilema jakékoli, přemýšlení o těchto otázkách může být zdrojem stresu a únavy. I když to vede ke znepokojení, odměnou za stanovení nového směru života je obnovení síly, účelnosti a energie. Budeme-li krize ignorovat, povede to k rozčarování, depresím a únavě.

Pavlovi je 38 let. Je právník a pracuje jako úředník na magistrátu. Žije sám ve svém bytě. Má o 10 let mladší vdanou přítelkyni Anetu, která však má na něj čas tak třikrát za měsíc. Rozvádět se nechce, mají s manželem dvě malé děti, které jsou údajně na otce fixované. Navíc je Aneta přesvědčena, že s Pavlem žít nejde, protože má spoustu staromládeneckých sklonů. Přitom tvrdí, že ho miluje a je jí s ním dobře. Diskutuje s Pavlem o svých názorech, mají podobný vkus i kulturní zájmy. Paralelní vztah s Pavlem má od začátku svého manželství a Pavel si není jistý, zda některé z dětí, nebo dokonce obě nejsou náhodou jeho. Ona však tvrdí, že obě má s manželem. Pavel je se situací od počátku nespokojený. Dříve mu to zase tak moc nevadilo, chodil často s kamarády na košíkovou, do hospody, na jazz. Nyní se však všichni už usadili a on zůstal tak trochu sám. Jejich vztah s Anetou trvá už osm let, opakovaně na ni tlačil, ať se rozvede, a ona odmítla, navíc si ještě pořídila dvě děti. Pavel by si ji vzal i s dětmi, nakonec je zná z jejího vyprávění, a navíc je několikrát zažil na výletě a moc si s nimi rozuměl. V posledních dvou letech je však jeho nespokojenost naléhavější. Rád by se už oženil a žil rodinným životem, vidání 2–3krát za měsíc s Anetou ho neuspokojuje, rád by s ní byl intimně i lidsky častěji. Někdy si přeje, aby měl její manžel autonehodu a tím se vše vyřešilo. Prostě by měl chuť přejít na další etapu v životě, nicméně to není možné.

Rozejít se s Anetou taky nechce; ani si nevěří, že by si s někým mohl tak rozumět jako s ní. Taky si není jistý, zda by se mu podařilo ještě navázat nějaký hodnotný vztah, moc si v tom nevěří. V posledních dvou letech má stále častěji pocit, že svůj život promrhal, nic pořádného neudělal a nedokázal ani založit rodinu. Všichni spolužáci a kamarádi jsou už usazení ve svých „královstvích“ a nemají na něj moc času. Cítí se velmi izolovaný. V posledním roce je taky stále více unavený. Je sice schopen docházet do zaměstnání, ale tam je nevykonný, nesoustředěný. Naštěstí ho nikdo nekontroluje a to, co udělá či neudělá, je v podstatě každému jedno. „Takové zbytečné místo a zbytečný člověk,“ říká si někdy. V práci je málo vykonný, pomalý. Nedokáže se pořádně soustředit. Sportování se nyní vyhýbá, protože se cítí bez energie. Když zkoušel jít plavat, byl z toho pak celý vyždímaný, bolely ho klouby a svaly. Po práci jde někdy do hospody na pivo a „kecá“ tam s chlapy, ale většinou ho to nebaví, není moc o čem. Mají jiné zájmy, sport a ženské, a to ho nudí. Taky je natolik unavený, že se mu do hospody ani nechce. Více než rok má také potíže s večerním usínáním. Převaluje se v posteli, a pokud si nevezme prášek, nespí. Je možná už na lécích na spaní závislý. Přitom přes víkend je schopen prospat i celý den. Taky někdy neví, co jiného by dělal. Občas jde za matkou, ale ta se ho vždycky zeptá, zda se už s tou „děvkou“ rozešel a našel si perspektivní dívku, což ho popudí, a tak tam nechodí moc často. Momentálně Pavel nevidí žádnou světlou perspektivu do svého života. V posledních měsících ho nejvíce pronásleduje nadměrná únava. Uvažuje o tom, že musí být nějak tělesně nemocný, z čeho by to jinak měl. Byl už u svého praktického lékaře, který ho poslal na neurologii. Řekli mu, že má chronický únavový syndrom. Když si to heslo našel na internetu, vyděsil se, co tam lidé o tom všechno píšou. On se na žádného invalidu necítí, nicméně uvědomuje si, že je stále unavený je a jeho výkonnost značně poklesla.

Burn-out syndrom (syndrom vyhoření)

K syndromu vyhoření dochází v důsledku nerovnováhy mezi emoční investicí pracovníka (pracujícího zpravidla v pomáhající profesi: lékař, učitel, zdravotní sestra, právník, sociální pracovník apod.) a „zisky“, které se mu navracejí v podobě ocenění, uznání a pocitu úspěšnosti. Vyhoření je stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velmi intenzivně pracujícího člověka. Je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se emocionálně angažují, ztrácejí své původní nadšení a svou motivaci, jsou unavení, bezradní, „vyšťavení“, často bez emocí nebo rezignovaní, depresivní a „prázdní“. Pomáhání druhým jako profese je náročné a vyčerpávající povolání. Klient často nechce být pro pomáhajícího jen objektem pomoci, ale také blízkým člověkem, s nímž soucítí; chce lásku, pozornost, nejen výkon práce a neosobní radu. Tato práce výrazně ovlivňuje sebevědomí a životní postoje a v nemalé míře splývá s životem (je vnímána jako poslání). Přenáší se i do nepracovních situací mezi přáteli i v širší rodině (učitel, právník, lékař, zdravotní sestra). Kromě určité prestiže přináší také zklamání a osobní „úrazy“, zejména když se řešení situace nebo léčba nedaří, je stereotypní, nudná, příliš náročná a stresující, klient je odmítavý, zhorší se, vrací se znovu, není vděčný. Velmi často (jak ve zdravotnictví, tak v pedagogické práci) schází ocenění a dostatečná odměna „shora“, naopak nároky jsou příliš vysoké.

Nejvíce je vyhořením ohrožen velmi angažovaný pracovník, zejména pracovník, který se nadměrně obětuje. Pracuje se zápalem, oddaně a často přeceňuje svoje síly. Mnohdy pod vlivem mýtu, že každého klienta (pacienta) je nutné absolutně pochopit, stále se o něj zajímat,

vcítit se do něj, úplně ho přijímat takového, jaký je, fandit mu, udělat mu „pozitivní diagnózu“. Obtíž je v tom, že to je náročné a v absolutním požadavku prakticky nemožné (to dokážou jen světci, a navíc jen tehdy, když zároveň nemají rodinný ani jiný privátní život). Dalším takovým mýtem je, že úkolem dobrého pracovníka v pomáhající profesi či zdravotníka je dělat „dobro“ bez ohledu na to, zda za to bude oceněn. V realitě to ale není možné – téměř vždy nám otevřeně nebo skrytě jde o úspěch (někdy také o uspokojení svého sebevědomí), pokud jsme nerezignovali (dokonce i tak skrytě, že je to úspěch jenom „pro mě samotného“ a nikdo jiný o tom neví). Důležité je si to uvědomit a nenalhávat si, že to je jinak – hrozí nám zklamání z nevděku. Je potřebné si říci, že **„i když ze sobeckých důvodů pácháme dobro v prospěch druhého, je to pořád dobro“**. Jen více takových „sobců“.

Tab. 5 Fáze vyhoření ve vztazích

1. **Nadšení** - nadmíru se angažuje, nadšeně pomáhá, dělá přes čas i více než předepsané úkoly, obětuje se, čeká ocenění a přijetí od nadřízených, kolektivu i klientů
2. **Stagnace** - začíná být rezervovanější ke klientům, jejich požadavky ji začínají unavovat, vyhýbá se kontaktu s nimi, vyhledává klienty, „kteří dělají radost“
3. **Frustrace** - „obrané“ stadium, kdy se střídá snaha a vzdávání, požadavky klientů vnímá často jako obtěžující, „utrhne se na ně“, cítí stále „časový tlak“, snaží se systematicky vyhnout kontaktu s problémovými klienty, v blízkých vztazích začíná být podrážděná, objevují se konflikty pro drobnosti v rodině, omezuje přátelské kontakty, podrážděnost a bojovnost i vůči kolegyním
4. **Apatie** - rezignuje na terapeutické vztahy vůbec, omezení na technické řešení bez osobního angažování, cynismus, značkuje, pomlouvá, požadavky nadřízených ji otravují, chování se mění i v rodině v podobném trendu, rezignuje na odborný růst
5. **Vyhoření** - stav plné neangažovanosti a vyhýbání se profesním požadavkům

Následky:

- Únavový syndrom, deprese nebo úzkostná porucha
- Tělesné onemocnění (nejčastěji hypertenze)
- Rozvrat vztahů v rodině i v práci

Při burn-out syndromu jde o komplexní jev, ke kterému patří jak citová únava – ztráta smyslu nebo potěšení ze zážitku schopnosti pomáhat druhým – tak somatické příznaky: vyčerpání, únava, bolest hlavy, podrážděnost, trávící potíže, nespavost, úzkost, cynismus, které mohou probíhat pod obrazem chronického únavového syndromu. Typickými projevy vyhoření tedy jsou:

- Únava, vyčerpání, abusus alkoholu, drog, ztráta zájmu až po vývoj deprese, chronického únavového syndromu, poruch spánku či jiné psychické poruchy. Časté jsou poruchy spánku; může se objevit jak nespavost, tak nadměrná spavost a narušení cyklu spánků–bdění.
- Ztráta schopnosti radovat se a těšit ze života, ztráta vůle angažovat se, ztráta empatie a pocitů zodpovědnosti.
- Negativní postoje k vlastní osobě, práci, instituci, společnosti a životu vůbec.
- Emocionální problémy, mezi které patří rozmrzelost, výbušnost, netrpělivost, nervozita.

Převažující nálada kolísá mezi podrážděnosti a rezignací.

- Zvýšená náchylnost k psychosomatickým onemocněním (hypertenze, dráždivý tračník, vředová choroba, astma bronchiale)
- Práce obtěžuje, zoufale nebaví, nudí, rozčiluje.
- Došlo ke ztrátě profesního entuziasmu. Objevuje se cynismus, ironie, nezájem o klienty či pacienty.
- Typický je pronikavý pesimismus do budoucna, pasivní agrese ve vztahu k blízkým, nadřízeným i kolegům, časté „ano, ale...“ spojené se sabotováním spolupráce, remcáním, stěžováním si. Bohužel součástí obrazu je i hrubé pomlouvání nadřízených, kolegů i samotných klientů.
- Objevují se konflikty i v rodině, stěžování si, hádky, sexuální dysfunkce.
- Úleva je hledána v opíjení se, drogách, někdy v promiskuitě.

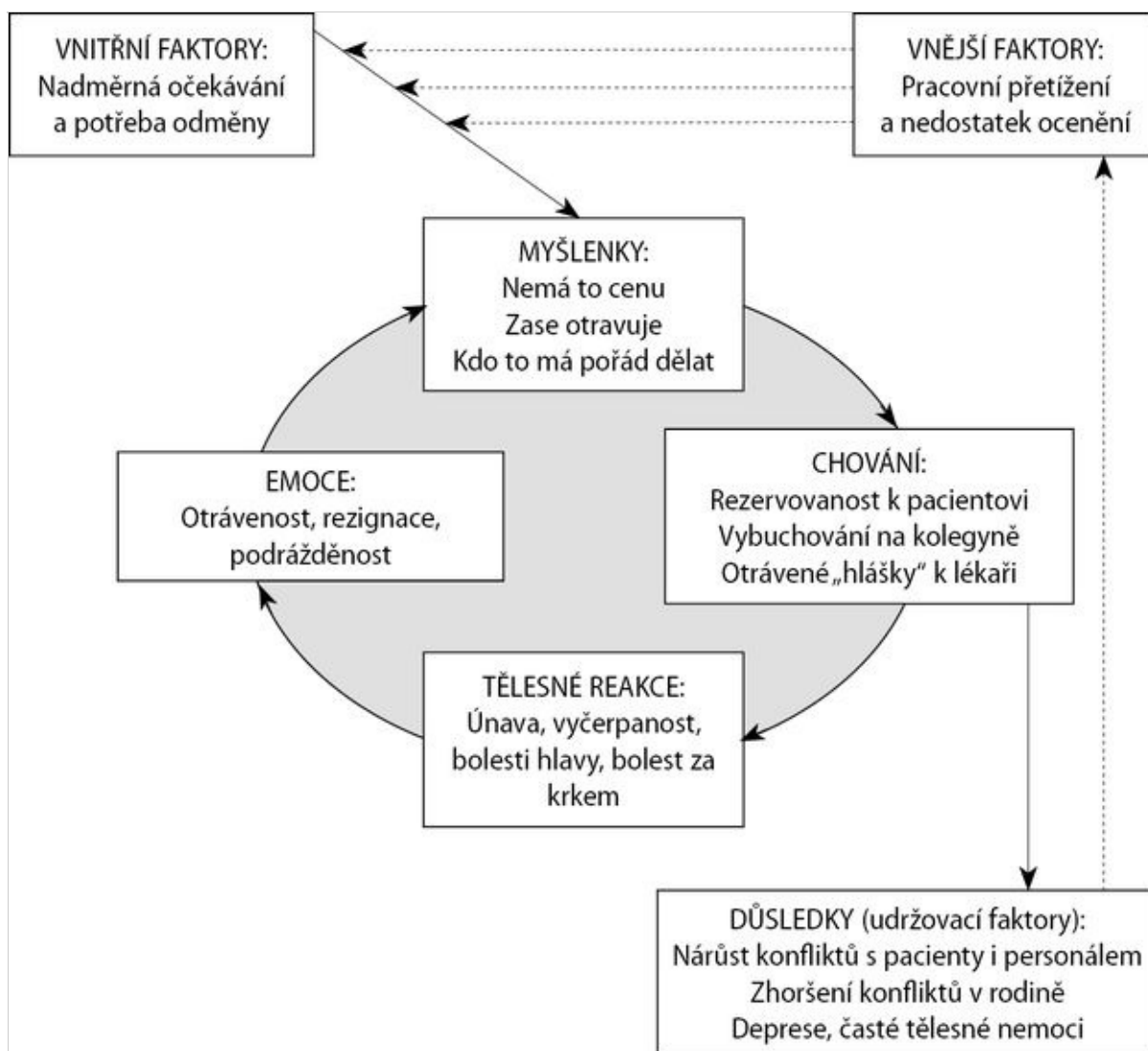


Schéma 1 Příklad vyhoření u zdravotní sestry a jeho udržování

Káťa je 24letá svobodná vystudovaná zdravotní sestra, tč. je bez zaměstnání a na sociální podpoře. Žije se svým mladším bratrem u rodičů. V dětství byla častěji nemocná a maminka, také zdravotní sestra, se o ni nadměrně bála. Trpěla na záněty středouší, ve čtyřech letech

byla hospitalizovaná na dětském oddělení nemocnice pro komplikovaný průběh spalniček. Hospitalizaci těžce snášela. Rovněž měla potíže s chozením do školky, zpočátku hodně plakala, dosud si vzpomíná, jak měla tvář přitisknutou na sklo, koukala, jak máma odchází, a brečela. Když se narodil mladší bratr, byly jí už čtyři roky, pomáhala matce se staráním se o něho. Maminka se plně věnovala bratrovi, Kačenčiny potřeby již pro ni nebyly tak důležité, spíše naléhala, aby Kačka také plnila potřeby malého bratra. Je přeci už velká sestra. Kačenka se tedy již od raného dětství věnovala potřebám svého bratra. Za to byla chválena a oceňována. Celé dětství pak o něj musela pečovat, maminka chodila na směny, často s ním byla sama. Občas jí to vadilo, když si chtěla jít hrát s kamarádkami, nicméně matka jí za to chválila. Ve škole se Káťa učila velmi dobře, mívala samé jedničky a na druhém stupni vyznamenání. Mezi spolužáky však nebyla moc oblíbená, měla vždy jen jednu kamarádku, která se taky dobře učila. Byly pokládány za „šprtky“. Štvalo jí to, na druhé straně o pochvaly od učitelů stála více, navíc za dobré známky byla doma oceňována. Ta touha být oceňována a dobře hodnocena, stejně jako strach ze selhání, ji pronásledovaly od dětství celý život. Proto dbala na to, aby byla vždy dokonale připravená. Po škole mezi děti prakticky nechodila, starala se o bratra, četla si, učila se nebo dělala domácí práce. Ve třetí třídě jela na dětský tábor, bylo jí tam však moc smutno a hodně plakala, po týdnu si ji matka vyzvedla. Zbytek léta pak trávila s bratrem u babičky na samotě. Od té doby jí nikdy rodiče na tábor nenutili. Trávila prázdniny buď na dovolené s rodiči, nebo u babičky. Bratr na tábory naopak jezdil rád, chodil do skautu, a tak byla Káťa část prázdnin vždy sama s babičkou. Po základní škole se sama rozhodla jít na střední zdravotní školu. Otec by byl raději, kdyby šla na gymnázium, Káťa však romanticky viděla svůj životní cíl v pomáhání nemocným dětem. Bylo to poprvé a jedinkrát v životě, kdy si postavila hlavu. Maminka byla ráda a i dominantní otec nakonec souhlasil. Zdravotní školu opět zvládla s vynikajícím prospěchem, byla dávana spolužačkám za vzor a ty se jí za to svorně posmívaly.

Zájem o kluky se objevil již od tanečních, respektive více se projevil zájem kluků o ni. Káťa se snadno seznamuje, na rozdíl od dívčího kolektivu se v mužské společnosti cítí dobře. První sexuální zkušenost měla v 17 letech s hochem, se kterým chodila rok. Byl o tři roky starší, milovala ho, obdivovala (chodil první rok na vysokou školu, měl velký rozhled), nicméně neměl na ni moc času. Hodně se věnoval sportu a pak kamarádům, kteří, jak se jí zdálo, byli po něj důležitější než ona. Nakonec ji opustil, což obrečela. Poté měla několik krátkých známostí, dařilo se jí je rychle navázat, problém byl však s tím, že měla potřebu být s kluky prakticky pořád, oni zase měli pocit, že je příliš svazuje a omezuje, proto ji záhy opouštěli. Nyní má dvouletý vztah, ve kterém je spokojená. Vojta jí projevuje velkou náklonnost, snáší dobře i její nemoc, navštěvuje ji doma, nemá žádnou partu, ke které by unikal. Káťa mu důvěřuje, nicméně někdy má pocit, že je na její vkus moc submisivní a ve všem musí rozhodovat ona. Když však musel jet na praxi a být měsíc v jiném městě, velmi se jí stýskalo a potřebovala mu volat každý den. V intimním životě je nyní spokojená, protože její zájem je v souvislosti s nemocí menší a on nenaléhá. V prvním roce vztahu však jí připadalo, že je málo náruživý, chtěla se milovat častěji a zdálo se jí, že on se tomu vyhýbá.

Po škole nastoupila Káťa jako sestřička na vytouženou dětskou psychiatrii. Nadšeně se začala věnovat dětem, měla pro ně nekonečnou trpělivost a laskavost, snažila se je pochopit a povzbudit. Děti si jí rychle zamilovaly. Velmi se jí zúročilo to, jak se starala o mladšího bratra. Byla schopna si vymýšlet pro děti aktivity, přitom pečlivě dělat administrativu a vést ošetrovatelský proces. K dětem byla milá, vstříčná, obětavá, takže na ní visely. Rychle se

stala oblíbenou u primáře i vrchní sestry a značně neoblíbenou u ostatních sester. Popuzovalo ji, když některé sestry byly k dětem necitlivé, nepřátelské nebo nadměrně přísné. Došlo k několika konfliktům. Jak byla k dětem milá, ochranná, vstřícná a laskavá, v hádkách se sestrami byla nekompromisní a tvrdá. Dvě z nich, které byly spíše líné, ale jinak pohodové, naprosto zneuctila, na jednu sestru kyrysnické povahy, která se k dětem chovala povýšeně a zle, si byla stěžovat přímo primáři. Mezi sestrami byla stále neoblíbenější, postupně s ní žádná sestra nechtěla sloužit. Káťa se během roku stala černou ovci sesterského kolektivu. O to více se věnovala dětem, nosila v hlavě jejich osudy a děti ji stále více využívaly. Po ostrakizaci v kolektivu a s potřebou být přijatá jim neuměla stanovit hranice. Dovolovala jim více, než bylo pro oddělení únosné, stále častěji orodovala za jejich výhody i u lékařů. S konflikty se sestrami její obliba u vrchní sestry klesala. Vrchní chtěla hlavně klid a tahle mladá holka přinášela rozruch. První potíže s nadměrnou únavou a nesoustředěním se objevily po třech letech praxe na dětské psychiatrii. V té době ji vrchní sestra vyzvala, aby se uklidnila, šla do sebe a neměla už žádné další konflikty, jinak ji propustí. Také jí sdělila, že je sice šikovná, ale že nikdy nezažila konfliktnější bytost. Svými konflikty prý narušuje kolektiv i provoz oddělení. Od tohoto rozhovoru se něco v Kačence zlomilo. Už delší dobu se cítila vyčerpaná a unavená, nicméně v následujících týdnech se tyto pocity vystupňovaly. Objevily se bolesti ve svalech, bolest hlavy, přestala mít chuť k jídlu a nechtěně začala hubnout. Postupně jako by o práci s dětmi přestala mít zájem, zjistila, že jejich naléhání ji obtěžuje, že z nich začíná být podrážděná, v napětí. V té době dostala angínu s horečkami a šla na nemocenskou. Angína s horečkami se nezvykle dlouho táhla, teploty měla celé čtyři týdny. Celý čas proležela, měla pocit, že má tělo jako z olova. Po měsíci se vrátila do práce, tam však cítila nepřátelství. Navíc ji práce vůbec nebavila. Znovu se objevily teploty a následovala další neschopenka. Polehávala doma další tři týdny. Po návratu do práce byla stále nadměrně unavená, vyčerpaná, bolely ji svaly a klouby, v hrdle cítila škrábání, ale na mandlích už nic neměla. Brala už třetí antibiotika, ale stále jí nebylo dobře. V práci dala výpověď a zůstala doma. Nyní je doma už více než rok. Většinu času polehává nebo sedí ve křesle. Má pocit, že jít se ráno umýt je pro ni nadměrná námaha. Cítí vyčerpanost. Během roku byla vyšetřena na interně, neurologii a imunologii. Kromě vyššího titru protilátek proti borelióze jí nic nenašli. Káťa neví, co se s ní děje, jen ví, že takto žít dále nejde. Ovšem její opakované pokusy o to, aby překonala svoji únavu a začala normálně fungovat, ji vždy srazily zpět. Její tělo je nyní už příliš ochablé na to, aby mohlo fungovat tak aktivně jako kdysi. Je z toho nešťastná, vyčítá si, že je k ničemu, bojí se, že ji partner nakonec opustí, když je takový lazar.

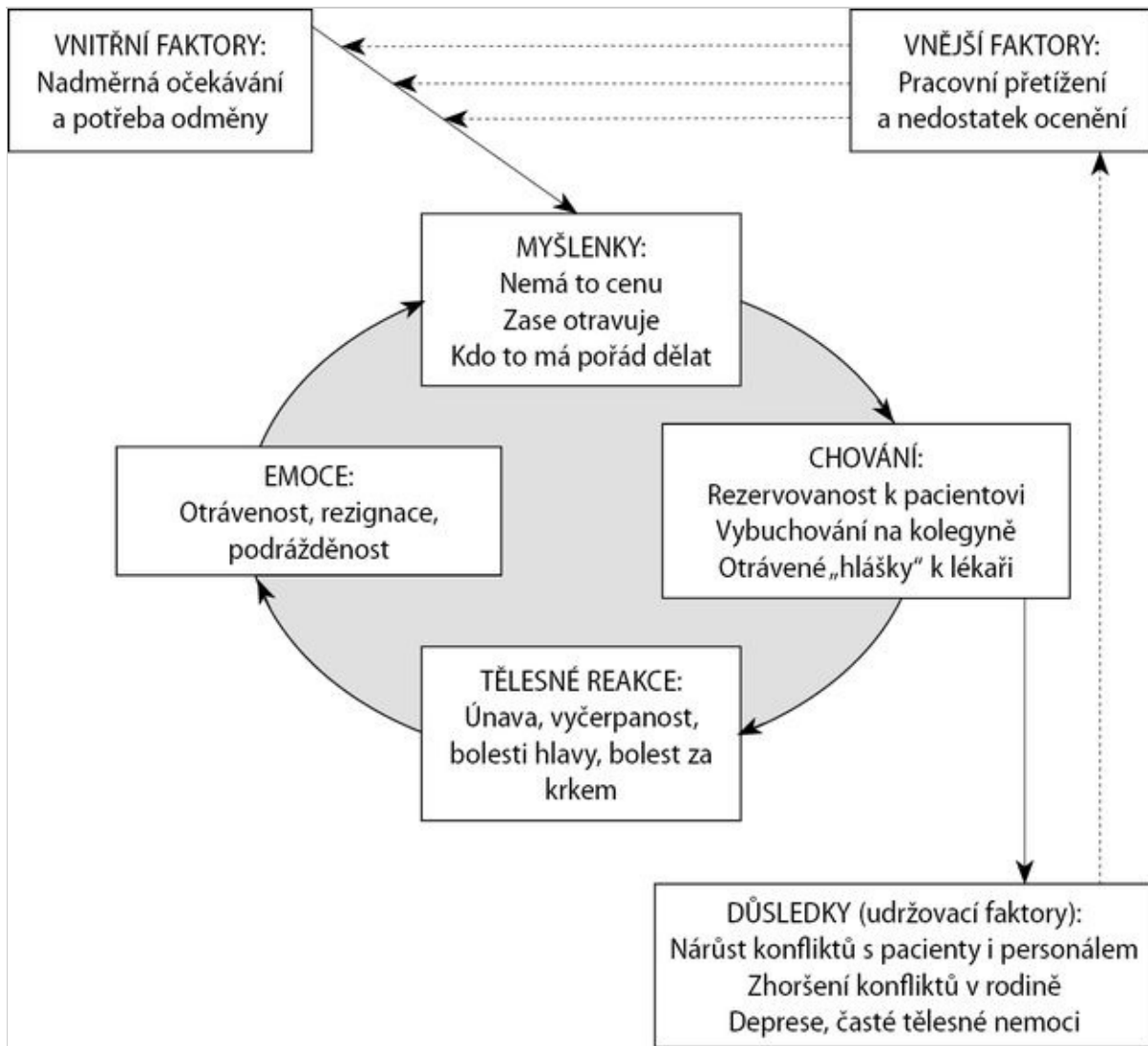


Schéma 1 Příklad vyhoření u zdravotní sestry a jeho udržování

Osobnostní rysy a chronická únava

Chronickou únavou častěji (ovšem ne vždycky) trpí lidé, kteří jsou zvyklí nadměrně pracovat a mít na sebe (někdy i na okolí) příliš velké nároky. Často jsou perfekcionista, usilují o přesnost, dokonalost, vše potřebují mít v pořádku. Lidé s těmito vlastnostmi většinou nadměrně usilují o to, aby dostali svým přehnaným očekáváním, a mají velmi málo času na odpočinek, klid a příjemné aktivity. Typické pro ně mohou být zejména následující rysy:

- perfekcionismus;
- snaživost, nadměrná pracovitost až závislost na práci;
- vysoká závislost na odměně zvenčí (pochvale, uznání);
- vytěsňování vztahových konfliktů a odvádění pozornosti od nich („Raději na to nechci myslet, abych se tolik netrápil“).

Viktorovi je 39 let. Pracuje jako úředník ve státní správě. Byl vychován v rodině učitele a úřednice. Oba rodiče byli „akurátní“, dbali na přesnost, dochvilnost a pořádek. Zdůrazňovali důslednost, odpovědnost, přesnost a spolehlivost jako nejdůležitější vlastnosti, které má člověk mít. Emocionální projevy, vřelost, vyjadřování blízkosti a povzbuzení, láskyplnost, odpouštění, mazlení či dotýkání nebo svěřování se v rodině prakticky nevyskytovaly. Viktor se ve škole výborně učil, byl vždy přesný, perfektní a ve všem spolehlivý. Méně si hrál a velmi málo se stýkal s kamarády či spolužáky. Na střední škole měl zpočátku problémy s množstvím učiva, nicméně svojí pílí se dopracoval již na konci prvního ročníku k vyznamenání. Dívce si nevšímal, škola byla pro něj přednější. Na večírky, které organizovali spolužáci, nechodil, protože byl přesvědčený abstinent. Kontaktů s vrstevníky měl málo, prakticky se s nimi stýkal jen ve škole. Po střední škole šel studovat na ekonomickou fakultu. Absolvoval s červeným diplomem. Po škole nastoupil jako úředník na ministerstvu. Přes četné personální změny související se změnami ministrů a svých nadřízených pracuje Viktor stabilně na stejném ministerstvu už 14 let. V průběhu let pro svoji pracovitost a perfektnost odvedených úkonů postupně povyšoval až na šéfa oboru. V práci se mu velmi líbí. Byl by úplně spokojený, kdyby s každou novou vládou a novým ministrem nedocházelo k „nepořádkům a chaosu“. Ženatý je nyní 12 let. Prvních osm let byl v manželství velmi spokojený. Všechno „šlapalo“ podle jeho představ. Sám se snažil být vždy perfektním manželem. Už na počátku manželství si povinnosti v domácnosti s manželkou rozdělil a svoje plnil perfektně i v době, kdy byl vytížený v práci a manželka se doma starala o děti. Manželka si přesto občas stěžovala, že všechno nestihne, ale bylo to spíše tím, že je méně systematická a pořádná, taky dle jeho mínění trochu líná. Občas, aby byl pořádek, dělal věci i za ni. Vždy jí to však náležitě připomněl. Podobně starostlivě vychovával svoje děti. Stejně jako jeho rodiče je učil morálními zásadami už od raného dětství. Důležitá je poctivost, pracovitost a pečlivost. Vše fungovalo podle něj „jako na drátkách“, až před třemi lety si manželka našla milence. Neví proč. Vždyť všechno doma i v práci klapalo. Ve všem jí pomáhal. Věnoval se dětem a nosil domu peníze. Moc jí nerozumí, nicméně je to od ní pokleslé a nemorální. Musel to probrat s dětmi, aby věděly, co je správné. Jsou plně na jeho straně. Nyní se manželka k milenci odstěhovala a on děti vychovává sám. Manželce sice dovolil, aby je navštěvovala, kdy bude chtít, nicméně uvažuje, že by raději zavedl pravidelný režim. Ona je příliš nespolehlivá, někdy chodí každý den, a jindy přijde jen o víkendu. Dělá v tom dětem chaos. Nicméně na přímou otázku říká, že se na manželku nezlobí. Daleko více

ho trápí jeho tělesné onemocnění. V posledním půlroce se začal „z ničeho nic“ cítit nadměrně unavený, přestal spát a objevila se nechut k jídlu. Během měsíce zhubnul o 12 kg. Jako svůj největší problém cítí nadměrnou únavu, pálení a bolesti ve svalech, nespavost, neschopnost se soustředit, vyčerpanost, když má pracovat. Sám je přesvědčen, že to má souvislost s přechozenou chřipkou, kdy přes teploty, které měl, chodil do práce. Nyní na to doplatil. Souvislost únavy a manželského problému sám nenahlíží.

Někdy se také s únavovým syndromem pojí výraznější maladaptivní rysy osobnosti (odborně mluvíme o akcentaci osobnosti nebo přímo o poruše osobnosti), které nositeli přinášejí vztahové problémy. Problémy ve vztazích jsou však stresem, který se může podílet na udržování chronické únavy.

Šárka je na první pohled velmi milá žena. V práci zdravotní sestry je úslužná a je ochotná vzít práci i za druhého. I když se cítí stále velmi unavená, nakonec se snaží všechno, co dělá, udělat do detailu přesně. Také se ráda nabídne, že udělá něco za druhého. Zejména když jde o věci, které je vidět. Vrchní sestra si jí velmi považuje. Uvažuje o ní na místo staniční sestry. I doma to tak funguje, o cokoliv jí rodina požádá, bez řeči splní. Šárka neumí nikomu říci ne. A to někdy musí bojovat se strašnou únavou a bolestmi. Přitom je snaživá, pracovitá, u autorit oblíbená. S každým chce vyjít po dobrém. Je podivné, že ji opustil manžel. Z jejího vyprávění je však jasné, že to byl agresor a psychopat. Jinak by se k tak obětavé ženě nemohl chovat tak tvrdě. Od doby, co od ní před pěti lety odešel, trpí Šárka únavovým syndromem. První rok to bylo nejhorší, asi půl roku doma jen ležela, byla tak unavená, že se nemohla vůbec hýbat. Byla v pracovní neschopnosti, vypadalo to na invalidní důchod. Pak se její stav částečně zlepšil, takže mohla začít chodit do práce. Tam si na jedné straně často na únavu a jiné příznaky stěžuje, na druhé straně na sebe nabírá nadměrné množství práce, které po ní nikdo nepožaduje. Taky je zvláštní, že Šárka není příliš oblíbená mezi kolegyněmi. Nechtějí s ní moc sloužit. Vrchní je přesvědčena, že jí křivdí, protože jí závidí. Přitom Šárka za ně obětavě bere služby, když si je potřebují vyměnit. Je pravda, že to vždy doprovodí slovy o svém únavovém syndromu. I když je hodně unavená, protože už léta trpí únavovým syndromem, a často ji bolí hlava, protože trpí migrénou, vezme služby v případě potřeby vždycky. Toho si váží vrchní sestra. Kolegyně jako by to neviděly, i když se jim to často hodí. Šárka však velmi touží po pochvalě a přijetí. Když je nedostává tolik, jak by potřebovala, nepřímou si o ně říká. Buď mluví o svých zásluhách, nebo o tom, jak to druzí dělají špatně. Jindy mluví hodně o svých problémech s únavovým syndromem. Stěžuje si na bolesti, únavu, pálení ve svalech. Na to, že když přijde z práce domů, musí hodně času proležet. Problémem Šárky tedy je, že se příliš často zmiňuje o svých potížích nebo o tom, kolik toho ona sama udělala, jak všechno za všechny řeší, jak jí ostatní křivdí, a pokud by nebylo jí, tak by to ani lékaři nezvládli apod. Často také mluví o tom, jak jsou ostatní neschopní, nespravedliví, líní, málo stateční, agresivní apod. A ona toho pro ty nevděčníky tolik dělá i přesto, že je vážně nemocná. Myslí si, že pokud by ji chválili, oceňovali a přijímali, tak by je nepomlouvala. To však říci nemůže, protože to o sobě neví. Podobně mluví i o rodině, její bývalý manžel je samozřejmě nevděčník a její dospívající dcera je také nevděčnice. Tolik se pro ně snažila udělat, a oni ji odmítají, kritizují a neuznávají. To však žádná z kolegyň nevydrží poslouchat dlouho, protože Šárka si takto stěžuje velmi často.

Psychické poruchy

Chronickou únavou se projevuje také řada psychických poruch, zejména depresivní epizoda. Kromě únavy však dominuje pokles nálady, ztráta radosti, nespavost, nechutenství a další příznaky deprese. Dále je chronická únava častá u dystymie a generalizované úzkostné poruchy. Depresivní nebo úzkostnou poruchu je tedy třeba vyloučit. Pokud je únava dominujícím příznakem deprese, bývá zpravidla nejhorší v ranních hodinách a večer menší, nenarůstá po námaze, ale naopak ji aktivita zpravidla snižuje.

Simoně je 32 let, je vdaná, má jedno tříleté dítě. Pracuje jako zdravotní sestra na obvodě. Když bylo dceři půl roku, Simona poprvé cítila na podzim nadměrnou únavu a vyčerpanost a byla podrážděná. Přičítala to starostím o dítě, které v noci málo spalo. Také hodně jedla a přibrala přes zimu 8 kg. Ztratila zájem o sexuální život. Cítila se velmi unaveně a vyčerpaně až do jarních měsíců. Pak se začala cítit výborně, s jarem dokonce skvěle. Všechny síly se vrátily, a jako by manželovi chtěla nahradit dlouhý půst, milovala se s ním každý den. Zhubla zpět na svoji váhu. Pak se vrátila do starých kolejí, cítila se normálně, byla přiměřeně výkonná a spokojená. Ovšem od poloviny října následujícího roku začala opět cítit únavu. Začala být se vším nespokojená, na manžela podrážděná, opět přišla chuť na jídlo, zejména na pečivo a sladkosti, přibrala, přes den byla ospalá a měla tendence polehávat. Vzhledem k tomu, že malá Jana byla klidné dítě, až tak moc to nevadilo. Pouze manžel byl nespokojený s nedostatkem sexuálního života a s nepořádkem, který se hromadil (Simona byla jinak velmi pečlivá a pořádná). Simona byla hlavně nespokojená sama se sebou. Zase přibrala, tentokrát 6 kg, ale musela se sama sobě bránit, aby nejedla ještě víc. Měla pocit, jakoby na ni přišel zimní spánek. Na jaře se jí opět plně vrátily síly, začala fungovat, byla čilá, plná energie, společenská, vášnivá. Na počátku podzimu nastoupila do práce. Přišla do starého kolektivu, kde se hned cítila výborně. První dva měsíce bylo všechno v pořádku, ale na počátku listopadu se opět objevila ospalost, únavnost, chuť na sladké a přejídání. V práci začala být předrážděna, kolegyně se jí ptaly, zda se něco neděje doma. Nic zvláštního se nedělo, pouze manžel byl nespokojený se změnou. Simona začala pátrat, co se to s ní vlastně děje. Už potřetí z ničeho nic na přelomu října a listopadu upadla do letargie, únavy a podrážděnosti, nápadně hodně jedla a přibírala, během dne byl nevýkonná, stále měla chuť spát. Jako zdravotnice si pomyslela, že to musí být nějaká endokrinologická porucha. Zašla proto na endokrinologii. Endokrinoložka již během rozhovoru usoudila, že se jedná o depresi. Simona byla nepříjemně překvapená. Věděla, že se cítí depresivně. Ale myslela si, že to je jen reakce na únavu a na to, co se dělo s jejím tělem. Na psychiatrii však byla překvapená, když lékař znal všechny její příznaky a ptal se velmi cíleně i na ty, které sama neuvedla. Řekl jí, že trpí sezónní afektivní poruchou a že nejlepší léčbou bude prodloužit den na letní pomocí jasného světla. Moc tomu nedůvěřovala, ale začala chodit každé ráno na dvouhodinovou aplikaci jasného světla. Během tří dnů cítila, jako by „se jí nabíjely baterky“ a za týden se cítila úplně v pořádku. Pro udržení stavu dostala léky...

Obtíže někdy dělá odlišení od somatoformních poruch. U chronického únavového syndromu (či neurastenie) je základem prožívání nadměrné unavitelnosti a slabosti v kombinaci s prožíváním snížené duševní nebo tělesné výkonnosti. U somatoformních poruch v klinickém obraze převažují jiné tělesné stesky než únava (i když únava mezi nimi být může) v kombinaci s

obavami z vážné nemoci a soustředěním se na tělesné příznaky (více o somatoformních poruchách viz Praško a kol.: Nadměrné obavy o zdraví, Portál 2004).

Klára je dvaadvacetiletá jemně a křehce vyhlížející mladá dáma. Pracuje jako sekretářka. Od dětství mívala větší obavy o své zdraví, naučila se tomu od své matky, která kolem nemocí kohokoliv v rodině vždy „hysterčila“. Klárka byla vymodlené dítě po letech čekání, kdy matka nemohla přijít do jiného stavu. V průběhu dětství se maminka o Klárku stále z nějakého důvodu obávala. Bála se, aby nebyla nemocná, neupadla, neublížila si nějak apod. Opakovaně Klárku nabádala, aby pečovala o svoje zdraví. Přestože v dětství Klárka nebyla nějak nápadně častěji nemocná než ostatní děti, maminka si stále stěžovala, jak často stoná. Nechávala Klárku doma i při banálních potížích. Tím Klárku neustále utvrzovala v tom, že nemoci je potřeba se obávat. Před rokem se Klárka odstěhovala z domu, protože rodiče ji zaplatili byt 1+1 nedaleko od jejího zaměstnání. Odstěhování špatně snášela i matka i Klárka. Klárka se cítila nejistě a napjatě, často ji bolívala hlava nebo měla zácpu. Jednou, když byla v práci větší zátěž, ji hlava bolela neobvykle silně a na bolest nezabírala běžná analgetika. Protože nedávno Klárka slyšela od své kolegyně příběh o člověku, který dostal meningitidu a během dvou dnů zemřel, napadlo ji, co když má meningitidu. O víkendu předtím byla na chatě a tam ji mohlo kousnout klíště, aniž si toho všimla. Tato myšlenka ji vyděsila a bolest hlavy se ještě zhoršila. Nakonec nevydržela a odjela se strachem na pohotovost. Lékař ji vyšetřil a vypadal našťvaně. Řekl, že s každou bolestí hlavy snad na pohotovost nemusí, obzvláště když bolestí hlavy trpí často. Jejím příběhu o možném „tajném kousnutí klíštětem“ se vysmál. Řekl, že stejně by si mohla vymyslet, že ji tajně kousl dinosaurus. Mohla by třeba zrovna spát a nevšimnout si toho. Tento rozhovor ji pobouřil, ale zároveň uklidnil. Lékař by se tak nechoval, kdyby to bylo opravdu vážné. Přesto další den jí to nedalo a začala na internetu shánět vše o meningitidách. Stále se necítila dobře, hlava ji pobolívala, čtení zvyšovalo její úzkost a bolest se dále zhoršovala. Od té doby se Klárka stále kontroluje, když přijde zvenku, zda náhodou někde nemá klíště. Ví, že je to nesmysl a že ve městě by ho chytit nemohla, ale co kdyby... Když má bolest hlavy, byť jen slabou, jde si ihned lehnout a sleduje svoje příznaky. V průběhu roku, kdy se všechno toto děje, se stále více cítí unavená. Nyní ji napadlo, že ji klíště mohlo kousnout a mohlo ji infikovat lymfskou boreliózou. Proto je stále více unavená. Zjistila také, že se jí více třesou ruce a že lymfská borelióza ve třetím stadiu, jak si dříve přečetla, může postihnout mozek a míchu a to se může projevit například třesem. Vždy, když byla bolest hlavy větší, musela jít Klárka k lékaři. Obešla postupně kromě praktického lékaře také několik neurologů, absolvovala computerovou tomografii a magnetickou rezonanci. Nenašla se žádná patologie, což ji vždy na krátkou dobu zklidnilo. Pak se však obavy z nemoci znovu objevily. Přestože je přesvědčená, že pro kontrolu svého zdraví a vlastní uklidnění dělá vše, její potíže se dále zhoršují.

Temperamentní 29letá Julie, vdaná zdravotní sestra, byla doporučena na psychiatrické vyšetření neurologem pro „pravděpodobnou depresi a úzkost“. V posledních třech letech se Julie postupně cítí stále více a více unavená, kromě toho má velmi často bolesti hlavy a před menstruací trpí silnými bolestmi břicha a výtokem z pochvy. Vyšetření u gynekologa ani výtěry či cytologie neukázaly žádnou patologii. Potíže se během posledního půlroku stupňovaly, únava a bolesti hlavy s pocitu na zvracení se zvyšovaly, objevily se dále závratě, bušení srdce a nadměrné pocení. Kvůli stále větší únavě a závratím byla poslána také k neurologovi,

kteřý neobjevil žádné známky neurologického onemocnění, ale měl pocit, že Julie je depresivní a úzkostná. Julie, jako zdravotní sestra, vyslovila výhrady k tomu, že by měla navštívit psychiatra. Nebyla si vědoma žádného svého psychického problému. Nešťastná a úzkostná se cítila až z těch tělesných potíží, což bylo z jejího hlediska pochopitelné. Kdo by se z toho také cítil dobře? Ze školy měla o psychiatrech jen to nejhorší mínění. Jejich vyučující psychiatr si na ni údajně zasedl. Od té doby psychiatry neměla ráda. Přesto nakonec na vyšetření přišla. Na počátku hned v napětí, ale s důrazem sdělila, že psychiatrické vyšetření je zbytečné, že je psychicky úplně zdravá a že žádná antipsychotika brát nebude. Po této proklamaci však ochotně o svých potížích promluvila. Je vdaná, má dceru a syna, manžel pracuje jako správce počítačové sítě. Moc si spolu nerozumí, manžel ji moc nepomůže s dětmi, je hodně žárlivý, přitom stále kontrolující. Stále ji kritizuje, že nemá pořádně uklizeno, nestíhá prát a žehlit. Ale se dvěma malými dětmi a chozením na směny do práce je toho na ni moc. Ještě že jí pomáhá matka, vodí děti do školky a hlídá. Manžel nepomůže v ničem, je stále v práci nebo s kamarády. Jeho rodina také nepomáhá. Hodně ji to štve, uvažovala, že se rozvede, ale nemá kam jít a rozvést se a bydlet s ním v jednom bytě by bylo ještě horší. Také se s ní manžel nechce moc milovat, protože po porodu přibrala, řekl jí, ať se nediví a podívá se do zrcadla. Spí spolu maximálně jednou za dva měsíce. Když na něj naléhala, ať je to častěji, řekl jí, že je nymfomanka. Ať nejdříve zhubne a pak s ní on bude spát. Navíc zjistila, že manžel onanuje a kupuje si pornografické časopisy, což ji rozčílilo a ponížilo. Julie má pocit životní krize. Nic ji moc netěší, stále jen pracuje v práci nebo doma, stará se o dvě malé děti, manželství je na nic a přitom nemá kam z něho odejít, mít milence si netroufá. Navíc je jí teď stále špatně, cítí se vyčerpaná, unavená, bolí ji hlava, břicho, chce se jí zvracet, z ničeho nic jí buší srdce, v noci se potí. A navíc nikdo neví, co jí je. „Hnusný život.“ Kdyby neměla děti, tak si snad něco udělá.

Chronická únava je často doprovázena dysforickými (depresivními) rozladami a zvýšenou úzkostností. Komorbidita (současný výskyt) s depresivní poruchou je relativně častá: deprese se v průběhu času objeví asi u poloviny pacientů trpících chronickým únavovým syndromem.

Kombinované nebo nejasné příčiny

Ve většině případů lékaři nemohou zjistit jediné specifické vysvětlení únavy. Mnozí lidé se stávají chronicky unavení z více příčin. Např. jsou přepracovaní, prošli několika infekcemi, mají vztahové problémy a od dětství byli perfekcionisté. U řady dalších osob lékaři nemohou dojít k jasnému vysvětlení příčin. Tato publikace byla vypracována tak, aby pomohla lidem poradit si se všemi těmito druhy chronické únavy, protože se spíše než příčinami zabývá tím, co chronickou únavu udržuje.

Martinovi je 29 let, je úspěšný právník ve stavební firmě a velký sportovec. Jeho problémy začaly před devíti lety, dle jeho pohledu „náhle a neočekávaně“, jeden den v létě, dokonce si pamatuje i přesnou hodinu – ve 14 hodin, během sportu, kdy s kamarády hrál fotbal. Začal ho bolet žaludek, točila se mu hlava, pociťoval slabost „celého organismu“, třásl se mu ruce. Musel přestat hrát, sedl si, ale slabost neustávala a spolu s mírnou dezorientací trvala tři dny. Po třech dnech se slabost změnila v únavu, spavost, když byl v klidu. Při jakékoli tělesné námaze se opět objevila slabost. Další týden následovala mírně zvýšená teplota, mezi 37,2–37,3 °C. Teplota po dvou týdnech ustoupila, slabost organismu spolu s tíhou žaludku, bušením srdce a zrychleným tepem, dýchavičností přetrvávala, jen v mírnější formě, pokud byl Martin v klidu. Martin tehdy absolvoval množství vyšetření – laboratorní testy, vyšetření štítné žlázy, EKG, EEG, výtěry, RTG, CT mozku a plicní vyšetření, polysomnografické vyšetření – všechny výsledky byly negativní. Nicméně Martin nadále pociťoval celodenní únavu, při jakékoli i menší námaze, jakou je chůze do schodů, se rychle unavil, měl pocit nedostatku vzduchu, zrychlený tep.

Martin byl vždy vynikající sportovec, byl ve výborné fyzické kondici, závodně jezdil na lyžích, kde absolvoval pravidelné tréninky v lyžařském klubu, jezdil na kole, hrál stolní tenis, fotbal, plaval... Sám nevnímal, že by v té době prožíval nějaký psychický stres. Při podrobnějším pátrání ovšem Martin uváděl, že rok před počátkem potíží měli jeho rodiče velmi těžkou dopravní nehodu, při které byl jeho otec velmi vážně zraněn a od té doby byl zcela odkázán na pomoc rodiny. Martin v té době studoval na vysoké škole a měl zkouškové období. Asi týden před objevením příznaků navíc absolvoval těžký výstup v Dolomitech, s převýšením 2300 m.

Další dva roky Martin pociťoval neustálou únavu, které musel podřídít celý svůj způsob života – pokračoval sice v studiu, ale zcela vynechal veškerý sport, který do té doby provozoval, protože se začal bát fyzické námahy, a jeho kondice klesla na nulu. Ráno se probouzel s pocitem únavy, tlakem v hlavě, v žaludku.

Po dvou letech se začal pokoušet svůj stav změnit „silou“ – protože všechna vyšetření u somatických lékařů byla negativní, Martin si řekl, že se mu tedy nemůže nic stát, když začne svůj organismus zatěžovat. Začal proto postupně vyvíjet fyzickou námahu a sportovat i přes počáteční únavu a fyzické reakce, které v něm původně vyvolávaly strach a zapříčinily úplné vynechání fyzické aktivity. Zpočátku to však šlo kolísavě. Vždy, když se přetížil, bylo mu hůře a opět nadměrně odpočíval, pak se znovu přinutil k činnosti. Nicméně, protože v konečném důsledku nepovoloval, postupně se jeho fyzická kondice pomalu a jistě zlepšovala. V průběhu dvou let se mu podařilo opět tělo plně fyzicky zatěžovat a nepříjemné tělesné pocity úplně ustoupily. Nyní po čtyřech letech sportuje, aniž by si vůbec nějaké tělesné reakce uvědomoval. V průběhu času dokončil studia a pracuje jako právník ve stavební firmě.

Biologické nálezy u chronického únavového syndromu

Z biologických nálezů jsou patrné mírné nespecifické odchylky v počtu a funkci lymfocytů (bílých krvinek), velmi podobné změnám u deprese. Na rozdíl od deprese, kde je zvýšená hladina hormonu kortizolu, bývá však u chronického únavového syndromu hladina kortizolu snižena. Odchylky jsou také patrné ve spánkovém EEG nálezů. U lidí trpících chronickým únavovým syndromem bývají nedostatečně zastoupena stadia hlubokého spánku tři a čtyři. Zdá se však, že změněná funkce lymfocytů, snížení hladiny kortizolu i zkrácení hlubokých stadií spánku odráží spíše dlouhodobou inaktivitu a narušení cyklu spánek–bdění, než že by měla souvislost s původní virovou infekcí.

FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY CHRONICKÉHO ÚNAVOVÉHO SYNDROMU

Řada lidí trpících chronickým únavovým syndromem se nechtěně automaticky soustředí na své nepříjemné příznaky. Jsou přesvědčeni, že jsou to příznaky vážné tělesné nemoci, která by měla být zjištěna a vyléčena. V tom je dále utvrzuje bezradnost lékařů při jejich léčbě. Ti, kteří na počátku prodělali virózu, jsou přesvědčeni, že virus stále koluje v jejich těle a poškozuje je. Intenzivní výzkum, který na tomto poli probíhal, to však nepotvrdil. Nicméně přinesl vysvětlení většiny příznaků, které lidé trpící chronickou únavou zažívají. Výzkumníci studovali také zdravé dobrovolníky, které nechali dlouhodobě odpočívat. Už po krátké době plného odpočinku se začaly rozvíjet stejné příznaky, které jsou typické pro chronický únavový syndrom.

Pokles aktivity s prodlužovanými obdobími odpočinku, to vše vede k fyziologickým změnám v organismu. Tyto změny vedou k rozvoji nepříjemných pocitů chronické únavy a posléze i dalších příznaků, jako je bolest svalů při námaze. Je však důležité zdůraznit, že tyto změny jsou vratné pomocí tělesné rehabilitace a postupné zátěže cvičením. V následujících úryvcích uvedeme hlavní fyziologické změny, ke kterým dochází po nadměrném odpočívání.

Změny ve funkci příčně pruhovaných svalů

Pokud svaly nejsou pravidelně přiměřeně zatěžovány, dojde ke snížení síly, napětí a velikosti svalů. Svaly postupně ochabují a ztrácejí výkonnost. Po nadměrném odpočinku dochází k poklesu počtu mitochondrií (část buňky, která odpovídá za produkci energie) a jejich enzymů ve svalových buňkách. Tento pokles je patrný jak u lidí s chronickým únavovým syndromem, tak u zdravých jedinců po nadměrném odpočívání. Snížení počtu mitochondrií vede k tomu, že už při menší námaze dochází k produkci kyseliny mléčné. To snižuje svalový výkon, objevují se pocity nedostatku síly a energie ve svalech. Rozvíjí se pocit slabosti a při náhlém zatížení pak dochází k bolestem. Svaly nejsou dostatečně připraveny na námahu. Proto i při každém rehabilitačním programu budou svaly zpočátku bolet o něco více, až do té doby, než se jejich kondice zlepší, jejich vlákna zmohtní a získají na síle a pružnosti. Velkým uměním je nalézt zátěž, která zlepšuje kondici a přitom je bolest ve svalech ještě únosná. Zátěž by pak měla stoupat pozvolna, adekvátně k možnostem toho kterého člověka.

Snížená aktivita způsobuje, že svaly jsou méně schopny vracet krev z těla zpět do srdce, což vede k tomu, že krev se hromadí ve spodních částech těla a mohou vznikat otoky kolem kotníku (obzvláště při dlouhém posedávání). Nahromaděná krev v dolních končetinách pak může způsobovat bolesti jak během aktivity, tak během odpočinku.

Změny v kardiovaskulárním systému

Kardiovaskulární systém se skládá se srdce a cév. Bez zátěže velmi rychle ztrácí kondici. Čím delší je období bez zátěže, tím větší změny nastanou. Tělesné změny, které se objeví po snížení kondice kardiovaskulárního systému, bývají tyto:

- Už po jednom až dvou dnech odpočívání se snižuje objem krve, po osmi dnech se snižuje také objem červených krvinek, čímž se omezuje kyslíková kapacita krve. Je to pochopitelné, tělo se adaptuje na situaci, kdy je bez zátěže.
- Po 20 dnech odpočívání se snižuje objem krve o 15 %. Do jednotlivých orgánů v těle je proto pumpováno méně krve.

Tyto tělesné změny vedou k tomu, že se člověk cítí rychleji zadýchaný a snadno má závratě i při menší námaze. Když začne cvičit, záhy se cítí unavený až vyčerpaný. V důsledku odpočinku také klesá přizpůsobivost krevního tlaku, což se projeví motáním hlavy, zejména když se náhle postavíme z leže nebo ze sedu nebo když déle stojíme na místě. Méně krve se totiž dostane i do hlavy.

Narušení vnitřních hodin a cirkadiánních rytmů

Vnitřní hodiny jsou umístěny v hypotalamu v jádrech nazývaných nucleus suprachiasmaticus. Tyto hodiny regulují cirkadiánní (přibližně denní) rytmy hladin jednotlivých hormonů a systémů těla. Jde o rytmy důležitých životních funkcí, jako jsou:

- rytmus spánku a bdění;
- rytmus aktivity a únavy;
- rytmus intelektové koncentrace a výkonu;
- rytmus paměťových schopností;
- rytmus chuti k jídlu;
- rytmus tělesné teploty;
- rytmus produkce hormonů, např. kortizolu (který je důležitý pro regulaci metabolismu)

Tyto vnitřní rytmy musí být sladovány (synchronizovány) s periodickými změnami v prostředí (nejdůležitější je cyklus světlo–tma). Pokud je synchronizace dobrá, je organismus dobře přizpůsobený a vykonává většinu funkcí s minimální námahou. Je vyladěný na cyklické zevní změny. Cyklus světlo – tma je nejdůležitější synchronizátor pro většinu živočichů i pro člověka. Po stimulaci sítnice světlem je informace přenášena tzv. retinohypotalamickým traktem (dráha vedoucí ze sítnice do hypotalamu) do vnitřních hodin (suprachiasmatické jádro). Tam dochází ke sladění vnitřních rytmů s vnějšími cykly prostředí a informace je předána do šišinky (epifyza), která produkuje hormon melatonin. Melatonin pak převádí informaci o nastavení vnitřních hodin do celého těla. U únavového syndromu nastává porucha vnitřních rytmů. Dochází k narušení rytmu spánek–bdění a k narušení rytmu výdeje kortizolu. Může jít o fázové předstihy i zpoždění, snížení amplitudy, nepravidelné vrcholy a poklesy v jednotlivých rytmech, desynchronizaci rytmů mezi sebou a desynchronizaci od vnějšího cyklu světlo–tma. Proto bývá přes den nadměrná únava a v noci nedostatečná ospalost potřebná pro hluboký spánek, přes den jsou problémy s koncentrací, pamětí a výkonností, naopak pozdě v noci může být člověk nadměrně čilý. Hlavní příčinou těchto narušení je nedostatečná regulace vnitřních hodin pomocí synchronizátorů, jako je pravidelné střídání světla a tmy, pravidelná tělesná aktivita a pravidelné sociální podněty.

Cirkadiánní rytmy jsou také odpovědné za tělesné pocity v určitém čase v průběhu dne, jako jsou například hlad, čilost a pozornost, únava, ospalost. Pravidelnost fungování je naším chováním buď posilována, nebo oslabována natolik, že denní rytmy fungují chaoticky. Posilovat je můžeme pravidelným usínáním a vstáváním, ranní sprchou a cvičením, pravidelným jídlem i pravidelnými kontakty s lidmi v určitém čase. Nejsilnějším synchronizátorem je však jasné denní světlo. Regulaci vnitřních hodin můžeme nejsnáze narušovat nepravidelným režimem spánku a bdění, nepravidelnými aktivitami a odpočíváním během dne, nepravidelným jídlem. K potížím může dojít také přeletem přes časová pásma (jet-lag). Narušení vnitřních rytmů vede mimo jiné k tomu, že:

- normální vnímání únavy a ospalosti se přesune z nočních hodin na denní, což pak brání běžnému fungování;
- normální denní rytmus nabuzení, aktivity a koncentrace se posune do noci, což vede k potížím se spánkem.

Protože příznaky chronického únavového syndromu jsou velmi podobné příznakům z jet-lag, byly cirkadiální rytmy u lidí s chronickým únavovým syndromem zkoumány. Ukázalo se, že dochází ke ztrátě kontroly biologických hodin nad tělesnými denními rytmy. Narušení biologických hodin může také způsobit infekce a vážně stresové události. Vzhledem k těmto nálezům se ukázalo, že v léčbě chronického únavového syndromu je velmi důležité začít regulovat vnitřní rytmy.

Narušení cyklu spánek – bdění

Většina lidí trpících chronickým únavovým syndromem si stěžuje na výrazně horší kvalitu spánku. Běžným problémem jsou potíže s večerním usínáním, neklid na lůžku, buzení se a vstávání z lůžka v průběhu noci, pocity nedostatku odpočinku po probuzení, ale také nadměrná spavost, posun spánkového rytmu do dopoledních hodin s usínáním nad ránem a pospáváním dopoledne. Ve studii u zdravých dobrovolníků, kde byl spánkový rytmus uměle rušen podobně, jak to mají lidé trpící únavovým syndromem, došlo u většiny z nich k rozvoji nadměrné únavy a potíží s koncentrací, s pocity slabosti, nesoustředěnosti a nevykonnosti. Když jim pak bylo umožněno spát normálně, příznaky rychle vymizely. Zdá se tedy, že narušení cyklu spánek–bdění může být odpovědné přinejmenším za některé příznaky a že regulací spánkového rytmu lze tyto příznaky odstranit. Narušení spánku také vede ke snížení aktivity imunitního systému a zvyšuje náchylnost k virózám.

Změny v nervosvalovém systému

Jednou z funkcí nervového systému je koordinace svalového aparátu. Pravidelná aktivita je pro dobrou koordinaci potřebná a trénuje jak svalový aparát, tak nervový systém. Dlouhodobé periody inaktivity vedou k postupnému snížení koordinace. To způsobuje, že se objevují problémy s rovnováhou, nešikovnost a zhoršení jemné motoriky.

Změny ve vegetativním nervovém systému

Během dlouhých období odpočívání dochází k aktivaci sympatického autonomního nervového systému a k nadměrnému vylučování adrenalinu. Proč se to děje, zatím přesně nevíme, ale pro organismus je samo nadměrné odpočívání pravděpodobně určitým druhem stresu. Sympatikotonus se zvyšuje i u lidí, kteří dlouho odpočívali, ale netrpí chronickým únavovým syndromem a jsou bez jakéhokoliv jiného stresu. I u zvířat je tento fenomén znám jako stres z nedostatku aktivity. Zvýšená hladina adrenalinu způsobuje příznaky, které připomínají chřipku: jde o drobné křeče a pobolívání ve svalech, bolesti hlavy, nadměrné pocení, pocity horka a zimnice, sevření na hrudi, sucho a škrabání v hrdle. Postižení si často mylně myslí, že opakovaně prodělávají lehkou virózu. Protože při náhle aktivitě dochází k dalšímu výlevu adrenalinu (náhlá námaha po dlouhém období klidu je stres, který může vést i k mírnému zvýšení teploty přes 37 stupňů), tyto příznaky při pokusech o překonání únavy ještě rostou. To může vyděsit a znovu přimět k dlouhému odpočívání. Nedostatek aktivity dále udržuje tyto příznaky v chodu.

U části lidí se objeví v průběhu únavového syndromu i subjektivně prožívaná úzkost a stres. Stresová reakce přivádí organismus do *stadia pohotovosti a připravenosti k „boji nebo útěku“*. Pokud toto řešení není úspěšné, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese). Při stresové reakci dochází také k vylučování adrenalinu a sympatickému autonomnímu vybuzení. Stresem není jen reakce na *přímé ohrožení*, ale i *očekávání* (předjímání) takového ohrožení a s tím spojená úzkost, napětí, strach a obavy. Součástí úzkosti jsou tělesné příznaky jako bušení srdce, závratě, křeče v končetinách, ztuhlé svaly nebo pocity dušení či lapání po dechu. Všichni si můžeme vzpomenout na sevření žaludku před zkouškou ve škole nebo předtím, když máme jít k zubaři. Když se ocitneme v situaci, ze které máme obavy, náš mozek začne být aktivnější a dojde ke zvýšení napětí v sympatickém nervovém systému, což se projevuje zvýšeným výlevem hormonu adrenalinu z dřeně nadledvin. To umožňuje připravit tělo na akci „boj, nebo útěk“, která může ochránit před zjištěným nebezpečím. Trpět chronickým únavovým syndromem je stresující. Nejde jen o nepříjemné příznaky, ale o další ohrožující věci, jako jsou finanční a vztahové problémy, které to přináší. Také se může objevit strach z možných příčin únavového syndromu a z jeho důsledků. Zvýšený tonus sympatiku a vyšší hladiny adrenalinu mají tedy dva důvody: jak samotnou inaktivitu, tak reakci „boj, nebo útěk“, která vzniká v důsledku obav, starostí, strachů a úzkosti. To může vést k celé řadě příznaků:

Zrychlený tep

Bývá pocíťován jako utíkající pulz, bušení srdce, sevření na hrudi. Někteří lidé to vyděsí a mají strach, aby neměli něco se srdcem. Mohou se natolik polekat, že si myslí, že prodělávají infarkt.

Zvýšený krevní tlak

Pro chronický únavový syndrom je typičtější spíše nižší tlak, který se špatně přizpůsobuje změnám polohy těla. Pokud se však vyskytnou nadměrné obavy, starosti a úzkost, může se objevovat v návalech i vyšší krevní tlak. Příznaky vyššího tlaku většinou nevnímáme, jen někdy

to může být pocit zaujatosti hlavy, pulzace ve spáncích či pocit vnitřního napětí.

Změna v distribuci krve

Při zvýšení tonu sympatiku (přípravě na reakci „boj, nebo útěk“) dochází ke změně prokrvení organismu. Krev je automaticky napumpována do velkých svalových skupin (stehenní a pažní svaly), které by mohly být při reakci „boj, nebo útěk“ užitečné. Svaly trávicího traktu včetně žaludku jsou naopak odkrvené. Z toho mohou plynout pocity na zvracení, pálení žáhy, sevření žaludku, nepříjemné pocity v břiše, průjmy nebo naopak zácpy.

Svalové napětí

Při reakci „boj, nebo útěk“ se svaly napínají k akci. Může dojít ke třesu, když se napínají protilehlé svalové skupiny. Při dlouhodobé úzkosti to vede k bolesti svalů a šlach, pocitům pálení svalů a k nadměrné únavě.

Poruchy vidění

Zvýšená aktivita sympatiku se projevuje také na hladkých svalech duhovky (barevná část oka), což vede k rozšíření zornice. Může dojít k rozmazanému vidění, hůře se zaměřuje zrak jak na blízko, tak na dálku, objevuje se zvýšená citlivost na světlo, protože rozšířené zornice propouštějí více světla na sítnici.

Pocení

Také pocení je častým projevem úzkosti. Pocení ochlazuje tělo a tak brání přehřátí. Zvýšené pocení se objevuje jako důsledek uvolňování tepla, které se vytváří při stresové reakci. Je patrné zejména na dlaních, v podpaží, na čele a ve vlasech. Vlasy se více mastí.

Poruchy spánku

Zvýšená produkce adrenalinu ve stresu vede ke zvýšenému vybuzení a napětí, což ruší schopnost usnout a vede k přerušovanému a plytkému spánku. Při usínání nebo při probuzení v noci může člověk prožívat až neklid, což souvisí s vyšší hladinou adrenalinu. V noci se kvůli napětí objevují divoké sny či noční můry a člověk se nadměrně potí.

Narušení mentálních funkcí

Úzkost ovlivňuje mentální funkce nejrůznějšími způsoby, typické jsou:

- podrážděnost, výbušnost, lekavost;
- problémy se soustředěním, zapomínání, roztržitost, nerozhodnost;
- neklid, stálý pocit psychické připravenosti na nebezpečí;
- tendence mluvit o věcech znovu a znovu;
- pocity neskutečna, odcizené vnímání sebe a věcí kolem nebo pocit jako by se vše

odehrávalo ve filmu.

Pocit nedostatku dechu vedoucí k lapání po dechu

Normální reakcí těla na strach a úzkost je zrychlení dechu. Je to příprava na „boj, nebo útěk“, kdy potřebujeme mít dost okysličené krve na možnou námahu. Když však neutíkáme ani nebojujeme, a přesto z úzkosti zrychleně dýcháme, dechové centrum v prodloužené míše zastaví automatické dýchání (bránici a mezižeberní svaly) a my můžeme mít pocit, že nám to samo nedýchá. Ten nás může vyděsit, objeví se strach, že se dusíme, a začneme lapat po dechu nebo rychle dýchat pomocnými dýchacími svaly. Dechové centrum se však snaží dech omezit, protože jsme překysličení a ze zrychleného dýchání máme nedostatek CO₂ v krvi (při dalším zrychleném dýchání dojde ke křečím rukou a nohou) a tak dochází k automatickému zúžení dýchacích cest a pocitu knedlíku v krku. Zrychlené dýchání vede k mravenčení pod kůží, většinou na rukou, pocitům nestability, rozmazaného vidění, píchání ve svalech, křečím v prstech a rtech. Může dojít k nepříjemným pocitům depersonalizace (odcizené prožívání vlastní osoby) a derealizace (odcizené prožívání vnějšího světa). Pocity na omdlení jsou nepříjemné, ale omdlení nám v této situaci nehrozí, protože máme vyšší krevní tlak.

Pokud nastávají problémy s dechem častěji, mohou se objevit bolesti na hrudi, bolesti hlavy a bolesti ve svalech. Zrychlené dýchání také vede k vysychání sliznic, což vyvolává pocity sucha v ústech, problémy se žvýkáním, pocit knedlíku v krku a někdy ochraptělý hlas.

Panické záchvaty

Panické záchvaty jsou sice typické pro panickou poruchu a agorafobii, mohou se však vyskytnout i u lidí trpících chronickým únavovým syndromem. Příznaky, které jsme popsali výše, se objeví náhle z ničeho nic ve velmi intenzivní podobě. Rozbuší se srdce, je problém chytit dech, mohou nastat závratě, třes, pocení, pocity na omdlení a zvracení. Intenzita příznaků je taková, že postižený má strach, že umře, zblázní se nebo nad sebou ztratí kontrolu. Prožívá hrůzu a paniku. Příznaky během 5–30 minut odezní a zůstává únava a vyčerpání. Řada lidí v panickém záchvatu volá pohotovost, protože mají strach, že umřou. Nicméně panický záchvat není nebezpečný, jde jen o vystupňovanou reakci „boj, nebo útěk“, kde stresovým podnětem pro reakci jsou nezvyklé tělesné příznaky.

Ivetě je 28 roků. V posledních dvou letech trpí záchvaty paniky. První ataku měla během dopolední pracovní schůzky. Místnost byla malá a přeplněná lidmi. Iveta byla unavená, minulou noc absolvovala večírek. Dosud nejedla a měla před menstruací. Panika přišla najednou, z ničeho nic. Cítila, jako by se jí nad hlavou přelila nějaká vlna. Chvíli jí bylo horko, pak zase zima, začalo jí prudce bušit srdce. Šla k otevřenému oknu, protože měla pocit, že musí na vzduch. Celá se rozklepala. Měla pocit, že se na ni všichni dívají. Šla na záchod, tam se rozbředla, třásla se. Za chvíli to skončilo, nicméně nabyla přesvědčení, že musí být vážně nemocná. I když všechna vyšetření dopadla dobře, stále měla strach, že umře. Záchvaty se začaly opakovat. V práci se vyhýbala setkání s druhými. Zjistila, že spíše propadne záchvatu, když je unavená a když je ve společnosti více lidí. Kromě záchvatů je stále bez zjevného důvodu napjatá.

Změny v hormonálním systému

Hormonální změny se týkají zejména kortizolu. Kortizol je hormon, který vykazuje jasný cirkadiánní rytmus. Jeho ranní výlev spouští další metabolické děje v těle, které umožňují uvolňování energie ze zásob a spouštějí denní aktivitu – tedy připravují nás na zvládnutí nároků dne. Tělesné cvičení a aktivita hladiny kortizolu zvyšují. U lidí, kteří mají narušený spánek, byla zjištěna nižší hladina kortizolu. Podobně byla zjištěna nižší hladina kortizolu u zdravých dobrovolníků, kteří déle než tři týdny odpočívali, a u lidí trpících jet-lag (přechodné příznaky únavy a nepohody po přeletu přes časová pásma, například z Ameriky do Evropy). Stejně nálezy byly zjištěny u části pacientů trpících únavovým syndromem, zejména pokud byl spojený s narušením cyklu spánek–bdění a s nepravidelnou aktivitou. Pokud je hladina kortizolu ráno nízká, nedochází k „probuzení“ organismu a ten není připraven na denní zátěž. Jako by stále uvnitř „pospával“, což vede k horší kvalitě bdění, únavě a zhoršenému intelektuálnímu i tělesnému výkonu.

Snížená tolerance námahy

Celková kondice v průběhu nadměrného odpočívání rychle klesá. Podílí se na tom jak nižší tonus svalů a jejich postupná atrofie, tak snížená výkonnost kardiovaskulárního aparátu, nižší objem krve a její zhoršená oxygenace. Jak kondice postupně, ale poměrně rychle klesá, dochází ke stále menší toleranci námahy, svaly i při běžných úkonech začínají bolet, člověk se při rychlejším pohybu rychle zadýchá, má závratě, zhoršuje se také koordinace pohybů. Je čím dál těžší být aktivní. Svalová únava a ochablost vedou k tomu, že svaly jsou subjektivně těžší.

Změny psychologických funkcí

Dlouhodobý odpočinek vede k nedostatečné intelektuální stimulaci a ke snížení intelektuální kapacity. Koncentrace se zhoršuje, objevují se problémy se zapamatováním, intelektuální operace jsou pomalejší. Člověk má někdy pocit, že se u něj začíná projevovat demence.

Změny ve vidění a slyšení

Dlouhodobé odpočívání vede k nižšímu zásobování hlavy krví a zhoršenému okysličení krve. Výsledkem bývají problémy s rozmazaným viděním a zvýšená citlivost na hluk.

Změny v regulaci tělesné teploty

Změny v prokrvení velkých orgánů, ke kterým dochází při dlouhodobém odpočívání, vedou také ke změnám tělesné teploty na povrchu těla. To může vést ke střídavým pocitům horka a chladu a k nadměrnému pocení při uvolňování tepla. Vzhledem k narušení biologických rytmů bývá narušen také rytmus tělesné teploty, vrcholy se objevují v jiném čase než v pozdním odpoledni, jako je tomu u zdravých lidí.

Zesílené příznaky tělesného fungování

V našem těle neustále probíhají statisíce, možná miliony dějů. Většina těchto dějů, a uvedeme jen ty nejmarkantnější, například trávení, činnost srdce, dýchání, močení, prokrvení jednotlivých orgánů, svalové napětí, prokrvení pokožky, pocení a celá řada dalších, neustále kolísá jak podle potřeb organismu, tak podle biologických rytmů. Většinou si tohoto kolísání nejsme vědomi, protože tyto automatické děje jsou pod hranicí běžného vnímání – nejsme na ně zaměřeni. Když však chceme, můžeme si celé řady automatických činností i jejich kolísání všimnout. Můžeme vnímat, jak nám tluče srdce, jak nám „to“ dýchá, uvědomit si různá svědění kůže, různost svalového napětí v různých částech těla, také můžeme vnímat, jak se nám hýbou střeva apod. Pokud se některého z těchto dějů začneme obávat, naučíme se ho vnímat neustále. Jev, který byl původně pod prahem vnímání, se stane jevem v centru naší pozornosti a nejen že je nad prahem našeho vnímání, ale je jeho dominantou.

Tělesné příznaky z ochabnutí při ztrátě kondice

Někteří lidé, zejména když překonali nějaké akutní onemocnění, které vedlo k rozvoji únavy, se začnou vyhýbat tělesné aktivitě. Jejich svaly postupně ochabují a taky začínají bolet. Jedním důvodem pro pocit svalové únavy a bolesti je, že se svaly pomalu zotavují po původní infekci. To je obzvláště důležité, jestliže jsme před infekcí byli fyzicky v pořádku. Během období nucené nečinnosti se svaly přirozeně stahují. Začneme-li znovu s cvičením – a zvláště jestliže se vrátíme příliš brzo k vysoké intenzitě cvičení – svaly se natahují neboli prodlužují. Způsobuje se tím napětí ve svalu, svalová vlákna se dočasně pohmožďují, a to vyvolává bolest. Tím se člověku potvrdí, že něco není v pořádku. Ovšem zatím nebyl nalezen žádný důkaz pro to, že by svaly u chronického únavového syndromu nefungovaly normálně. Fungují podle toho, jak jsou trénované. Když dojde k ochabnutí, jsou trénované málo i na běžnou činnost. Jsou však stále schopné normálně fungovat, když se jejich kondice znovu zvýší, přestože to tak někdy nevypadá. Při pravidelném cvičení svalová vlákna znovu zpevní a zesílí, na aktivitu se adaptují a jejich kondice se zvyšuje. Pokud se však dále vyhýbáme aktivitě, svaly dále ochabují a při každé námaze bolí. Vzniká chronický únavový syndrom. Jedinou cestou je postupná tělesná zátěž, cvičení krok za krokem náročnější a delší – až postupně dojde k vytrénování svalstva na přiměřenou úroveň.

Podmíněně naučené tělesné příznaky

Jde většinou o příznaky tělesné nemoci (nebo i několika nemocí), které v minulosti člověk prožil a měl z nich obavy. Došlo k vytvoření podmíněného spojení tělesný příznak obava, ale i opačně obava tělesný příznak. Čím silnější byla obava a s ní spojená úzkost, když jsme tělesný příznak poprvé zažívali, tím snadněji se vytvoří podmíněné spojení.

CO PODPORUJE A UDRŽUJE NADMĚRNOU ÚNAVU

Stejně jako existuje řada faktorů, které se mohou podílet na vzniku únavy, celá řada dalších může způsobovat její udržování. Patří sem mimo jiné:

- reakce na únavu při jejím vzniku
- režim aktivity a odpočinku
- narušené spánkové vzorce
- způsob myšlenkového hodnocení situace
- emocionální reakce
- monitorování a kontrolování příznaků
- vyhýbavé a zabezpečovací chování, ujišťování
- neurobiologické faktory
- role nemocného a interpersonální problémy

Reakce na únavu při jejím vzniku

Způsob, jakým lidé zvládají únavu, souvisí s řadou faktorů včetně osobnosti člověka, rad, které mu dali lékaři, s individuálním očekáváním a minulými zkušenostmi.

Někteří lidé více spoléhají na to, že dojde ke spontánnímu zlepšení, když nebudou nic dělat, jiní ihned začínají energicky cvičit nebo se fyzicky namáhat, aby únavu překonali. Obojí je extrém, který nakonec může vést ke zhoršení únavy. O únavě mimo jiné víme, že ať původně byla vyvolána čímkoliv, není to nezbytně příčinou jejího dalšího udržování. Rozumně si můžeme říci, že pokud se při pocitech únavy budeme snažit odpočívat, po odpočinku se budeme cítit méně vyčerpaní. Někdy však únava neustoupí. I když si řádně odpočineme, vyčerpání neodezní, někdy se naopak prohloubí. S délkou odpočinku mohou pocity únavy paradoxně narůstat. K tomu dochází z řady důvodů, které jsme uvedli v předešlém textu. Předně u nadměrného odpočinku dochází ke ztrátě kondice a ochablosti svalů. K atrofii svalstva a snížení srdeční a plicní kondice dochází již po jednom dni odpočinku, výrazněji se však projeví po týdnu nedostatečné aktivity. Pokud tedy odpočíváme déle, musíme počítat s tím, že i běžné činnosti pro nás budou znamenat nadměrnou únavu.

Jiní lidé mění nebo snižují svou aktivitu podle intenzity únavy. Výsledkem je střídavý vzorec odpočinku a aktivity. Příliš mnoho aktivity v jeden den vede k vyčerpanosti a následné nicnedělání po několik dní vede k pocitu ještě větší únavy, která se pak projevuje, i když se pokoušíme dělat běžné jednoduché činnosti.

Režim aktivity a odpočinku

Pokud dojde kvůli infekci či jiným zevním vlivům k narušení běžné úrovně naší aktivity, ať už jde o práci, trávení volného času, starání se o děti či společenské a kulturní aktivity, je na místě co nejdříve se vrátit ke stejné úrovni, nesnažit se ani dohnat to, co nám uniklo, ani dlouhodobě nesnižovat aktivitu, jinak se nám to může vymstít v udržování stavu únavy. Extrémní způsoby vyrovnávání se s únavou mohou sice být nápomocné krátkodobě, tělesné potíže ale bohužel dlouhodobě pokračují. Ellen Bazealmsová a její spolupracovníci v Centru pro léčbu chronické únavy ve Velké Británii rozdělují lidi trpící únavovým syndromem do dvou skupin:

- relativně aktivní, kteří ve svých postojích (schématech) nepřijímají únavu jako varovný signál a často se jí snaží přemoci neúměrnou fyzickou aktivitou;
- pasivní, jejichž postoje vedou ke strachu z aktivity, mají potíže přinutit se k ní a jakoukoliv únavu vnímají jako varovný signál.

Většina lidí však bude asi patřit do smíšené skupiny, kdy se v různých obdobích chovají jako relativně aktivní, jindy jako pasivní. Nevyvážený režim aktivity a odpočinku tedy může vést k udržování únavového syndromu tím, že:

- děláme příliš mnoho;
- děláme příliš málo;
- střídáme záchvaty nadměrné aktivity s obdobími nadměrného odpočívání.

Děláte toho příliš mnoho?

Aniž by prodělali virovou encefalitidu jako Martina z jednoho z následujících příběhů, mnozí lidé se cítí nadměrně unaveni proto, od nich ostatní nebo oni sami očekávají nadměrný výkon. Někteří lidé dlouhé hodiny těžce pracují a nedopřejí si dostatek spánku. Jiní se přehnaně starají o rodinu, vedou domácnost, utápějí se ve starostech o děti apod. Tento shon může být ještě zhoršen, když do toho onemocní. To může být „kapka, kterou džbán přeteče“. Jakmile jednou chronická únava vznikne, může být udržována přehnanou snahou ji pomocí nadměrné aktivity překonat. Zejména ve chvílích, kdy se člověk cítí trochu lépe, rozhodne se vše dohnat. Vrhne se záchvatovitě do činnosti. To ho spolehlivě za chvíli srazí zpět na pohovku a přesvědčí, že chronická únava stále trvá. Pak má tendenci odpočívat stále delší dobu. Obvykle následuje po čase další záchvat aktivity a další delší odpočinek. Snaha dělat náhle příliš mnoho je tedy jedním z udržovacích faktorů únavového syndromu.

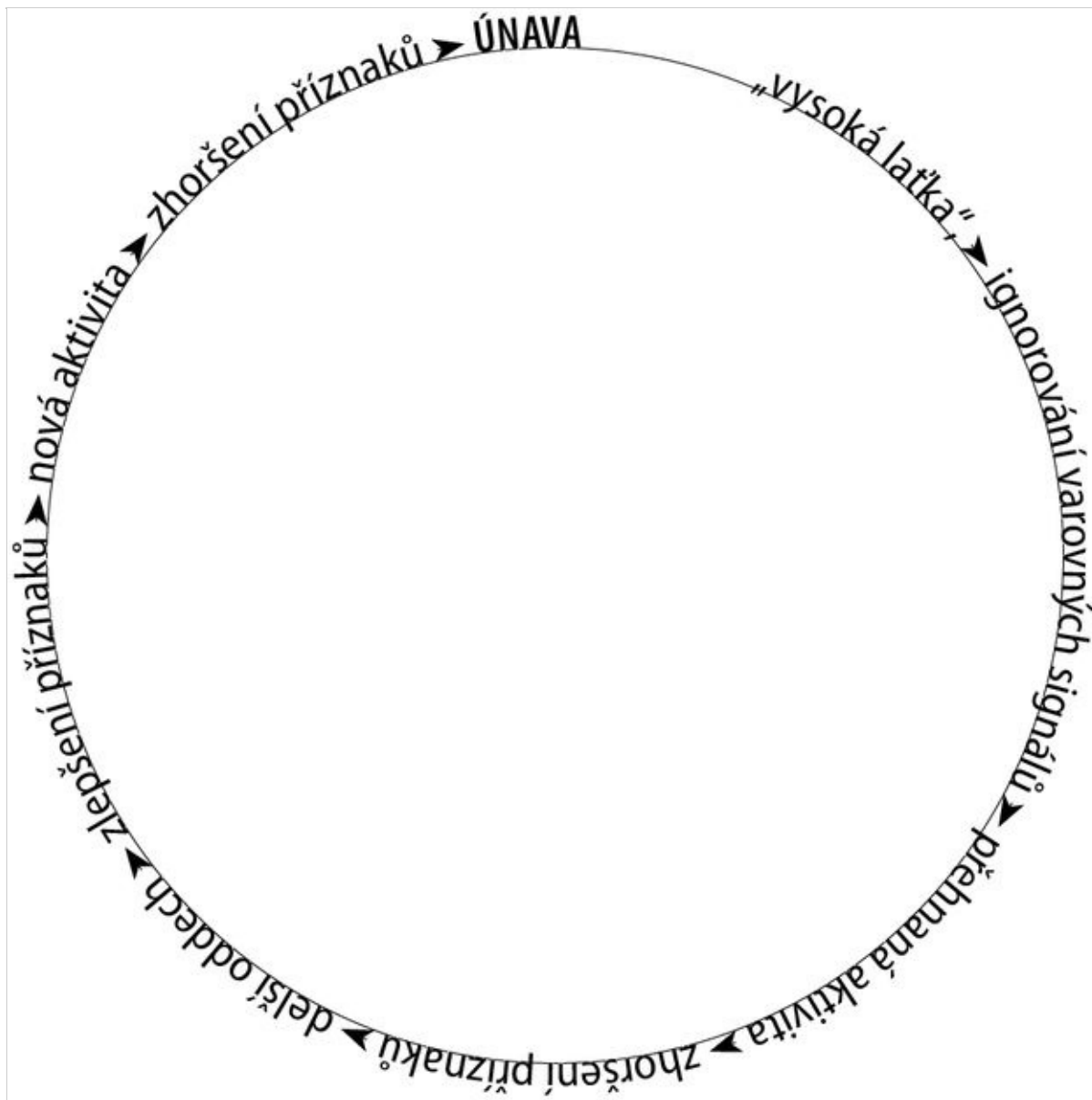


Schéma 2 Bludný kruh únavy u relativně aktivních postižených osob

„vysoká laťka“ → ignorování varovných signálů → přehnaná aktivita → zhoršení příznaků → delší oddech → zlepšení příznaků → nová aktivita → zhoršení příznaků → ÚNAVA

U relativně aktivních postižených osob je proto nutná prevence „výbuchů“ aktivity. Je potřebné stanovit rozumnou „základní úroveň aktivity“, kterou je nutné dodržovat. Aktivita se pak zvyšuje systematicky. Je vhodné cvičit dvakrát denně.

Sváťa se cítí úplně „vyřízený“. „Takové nároky nejde zvládnout! To mě odrovná...!“, říká už více než dva roky. „Ale kde dnes seženu práci? Zním tolik lidí na úřadu práce, a o nic ani nezavadí. A platím leasing a dcera studuje!“ Sváťa je obchodník u velké zahraniční firmy. Obchody u nás moc nejdu, a tak Sváťa pracuje někdy i 16 hodin denně. Přesto má nad sebou stále jako Damoklův meč hrozbu, že jej propustí. Americký nadřízený mu tím otevřeně vyhrožuje, když se obchody nezlepší. Vráťa byl celý život pracovitý a potřeboval věci dělat perfektně. Dobře se učil, v každém zaměstnání byl kladně hodnocený, protože byl výkonný, vytrvalý, spolehlivý a loajální. Teď je ale vyčerpaný. I na něj je toho už moc. Tolik práce, a

žádný úspěch. Připadá si jako Sisyfos, stále tlačí kámen nahoru, a když je už téměř na vrcholu kopce, kámen se zase skulí zpět. Má pocit, že si už nic nepamatuje. Nemůže se soustředit na to, co už udělal, a ujasnit si, co chce dělat dál. Vůbec mu to nemyslí! Také ho stále bolí v krku, jako by měl angínu, ale kromě trochu zvýšené teploty se nic neděje. Má pocit, že ho pobolívá v krku už několik měsíců, také uzliny na krku má dlouhodobě zvětšené. Nechal si vyšetřit krev, zda nemá leukemii, ale všechno bylo v pořádku. Ale z čeho je stále takový rozlámaný a unavený? Bolí ho tělo, jako by skládal každý den fůru uhlí a přitom vlastně nic nedělá. Výkon v práci výrazně poklesl, protože se nesoustředí a je vyčerpaný. Nezřídká jen sedí za stolem a hledí před sebe. Odkládá telefonáty. Často ho bolí hlava nebo klouby. Je s podivem, že ho zatím nevyhodili. Je už ale rezignovaný. Zatím ještě do práce dojde a něco tam trochu dělá, nicméně není to ani polovina toho, co dělal dříve. Ne že by se přestal snažit, jen už nemůže. Šéf mu občas nadává, ale nic se neděje. Na trhu se firmě daří o něco hůře než vloni, ale asi si už zvykli. Přesto je Sváta přesvědčen, že ho nakonec propustí. Měl by s tím něco dělat. Občas se záchvatovitě vzchopí a půl dne pracuje v tempu jako dříve. Pak však má pocit ještě větší únavy a soustředění úplně zmizí, jako by byl dementní. Když to s aktivitou přežene, spí ještě hůře než obvykle. Většinou usíná až po půlnoci, v šest pak musí vstávat do práce, aby dojel na druhý konec města. Celý den je pak neuvěřitelně ospalý. Ovšem o víkendu, kdy pospává většinu dne, není o nic méně unavený, někdy naopak ještě více, přestože stále odpočívá. Zkusil místo toho aktivní odpočinek a jel o víkendu 30 km na kole. To ho úplně odrovnalo. Svaly pálily, cítil se malátný, „vyždímaný, jako by ho někdo vyndal z pračky“. Podobné záchvaty, že únavu překoná, mívá Sváta tak jednou za 14 dnů až jednou za měsíc. Snaží se svoji únavu překonat a fungovat jako dříve, někdy si naloží dokonce nadměrnou zátěž, aby si dokázal, že to zvládne. Na střední škole byl schopen se na jeden záťah naučit látku z poloviny roku, když si na to „sedl a vůlí se přinutil“. Podobný záchvat aktivity ho však nyní opakovaně srazil na kolena. Sváta byl od malička vychován k „pracovitosti“ a „používání vůle“. Otec byl také nadměrně pracovitý a v rodině se o tom, jak je kdo pracovitý a jakou má vůli, často mluvilo. Nepracovat bylo pro otce horší než hřešit. Sváta to po něm převzal. O to hůře nyní snáší svoji nevýkonnost.

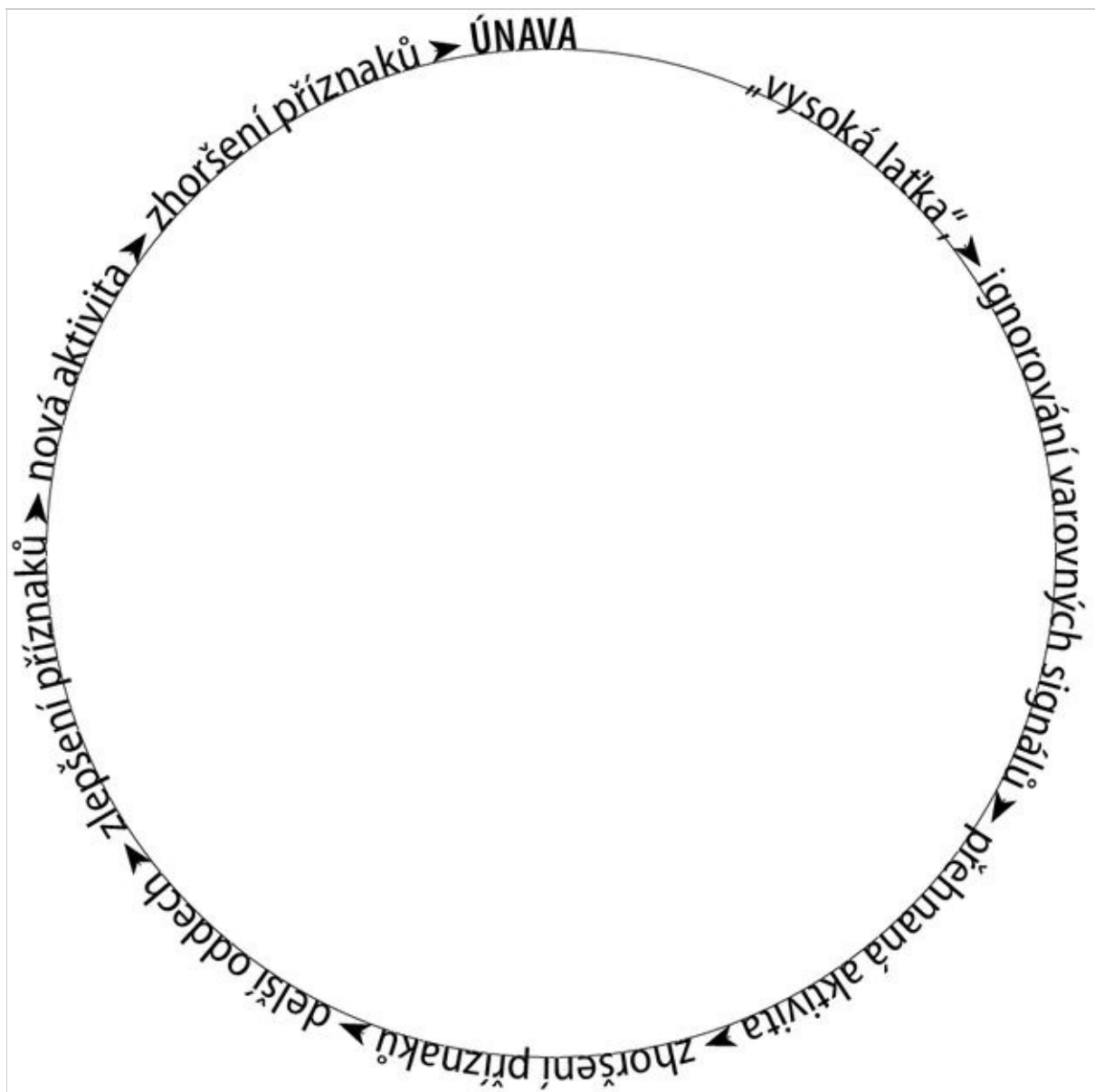


Schéma 2 Bludný kruh únavy u relativně aktivních postižených osob

„vysoká laťka“ → ignorování varovných signálů → přehnaná aktivita → zhoršení příznaků → delší oddech → zlepšení příznaků → nová aktivita → zhoršení příznaků → ÚNAVA

Děláte toho příliš málo?

To, že mnozí lidé se cítí unaveni, protože toho dělají příliš, je dobře známo – i když změnit tento vzorec bývá obtížnější, než by se zdálo. Platí však i opak – člověk se může cítit nadměrně unavený, protože toho dělá málo. Můžete si myslet, že to odporuje zdravému rozumu. Dá se to však snadno pochopit. Téměř každý, kdo je postižen virózou, zejména když má horečky, to zvládá tím, že toho začne méně dělat – stráví více času v posteli, nepracuje apod. To je normální, rozumné a účinné, pokud to netrvá dlouho. Pokud člověk odpočívá nadměrně nebo příliš dlouho, příznaky únavy přetrvávají nebo se zhoršují. Někteří lidé ve snaze zvládnout tyto příznaky se zcela pochopitelně i nadále vyhýbají aktivitě nebo úkolům. Každé vyhnutí se aktivitě může znamenat malý pocit úlevy: „**Tak co, udělám to až zítra, až se budu cítit lépe.**“ Zpočátku se opravdu mohou cítit o něco lépe. Avšak při dalším pokusu o činnost se příznaky únavy znovu objeví buď okamžitě, nebo po krátkém časovém období. Zdánlivě se tím potvrzuje, že činnosti je nutno se vyhýbat nebo ji změnit. Ale ve skutečnosti nechtěně došlo k rozvoji bludného kruhu příznaků: vyhýbání se nebo snižování aktivity vede k dočasnému ústupu příznaků, dlouhodobě však klesá kondice a pokus o aktivitu vede k nadměrné únavě – následuje další vyhýbání a snižování aktivity atd. Po určitém čase další snížení intenzity činnosti už nemá téměř žádnou úlevnou funkci, protože člověk si to vyčítá, ale má za následek další zintenzivnění příznaků. Přes skutečnost, že odpočinek zpočátku přinesl zmenšení příznaků, dlouhodobý účinek je právě opačný – zhoršení příznaků. Důkazy z výzkumu to ukazují jasně – čím delší je odpočinek po virové infekci, tím více příznaku únavy mají lidé za půlroku poté. Nadměrné odpočívání vede ke ztrátě kondice kardiovaskulárního systému, nervového autonomního systému a svalového systému. Celkově v důsledku déletrvajících odpočinků dochází ke zhoršení příznaků, ke snížení činnosti, k pocitům bezmocnosti a demoralizace, ztráty sebeovládání a k velmi omezenému životu. A tak příliš málo aktivity může být právě tak škodlivé jako příliš mnoho práce.

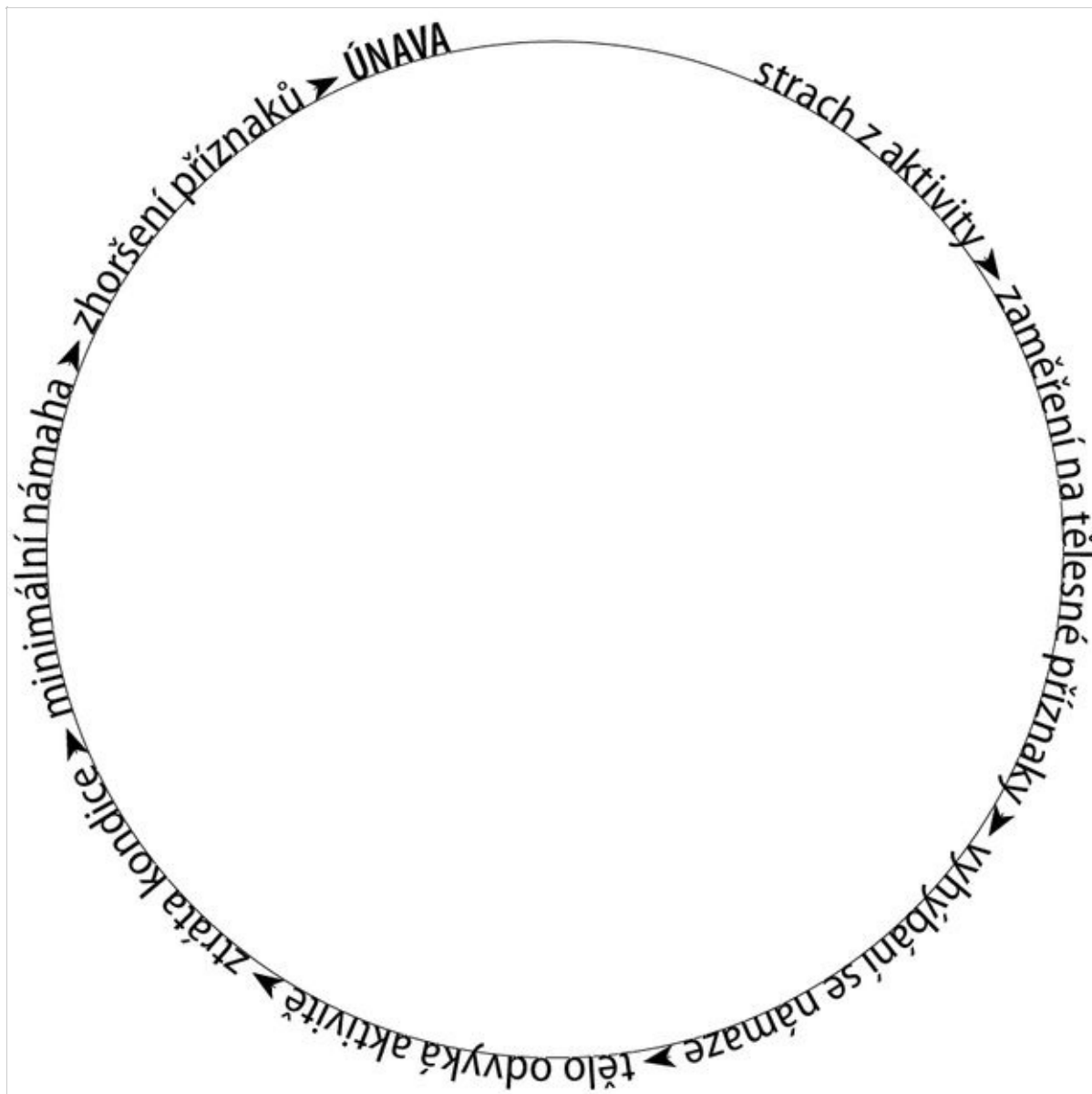


Schéma 3 Bludný kruh únavy u pasivních postižených osob

strach z aktivity → zaměření na tělesné příznaky → vyhýbání se námaze → tělo odvyká aktivitě → ztráta kondice → minimální námaha → zhoršení příznaků → ÚNAVA

U pasivních lidí je proto potřeba věnovat se systematickému plánování drobných aktivit. Je vhodné zpočátku cvičit málo, ale až šestkrát denně. Důležité je plánovat kromě tělesných cvičení také mentální a sociální aktivity.

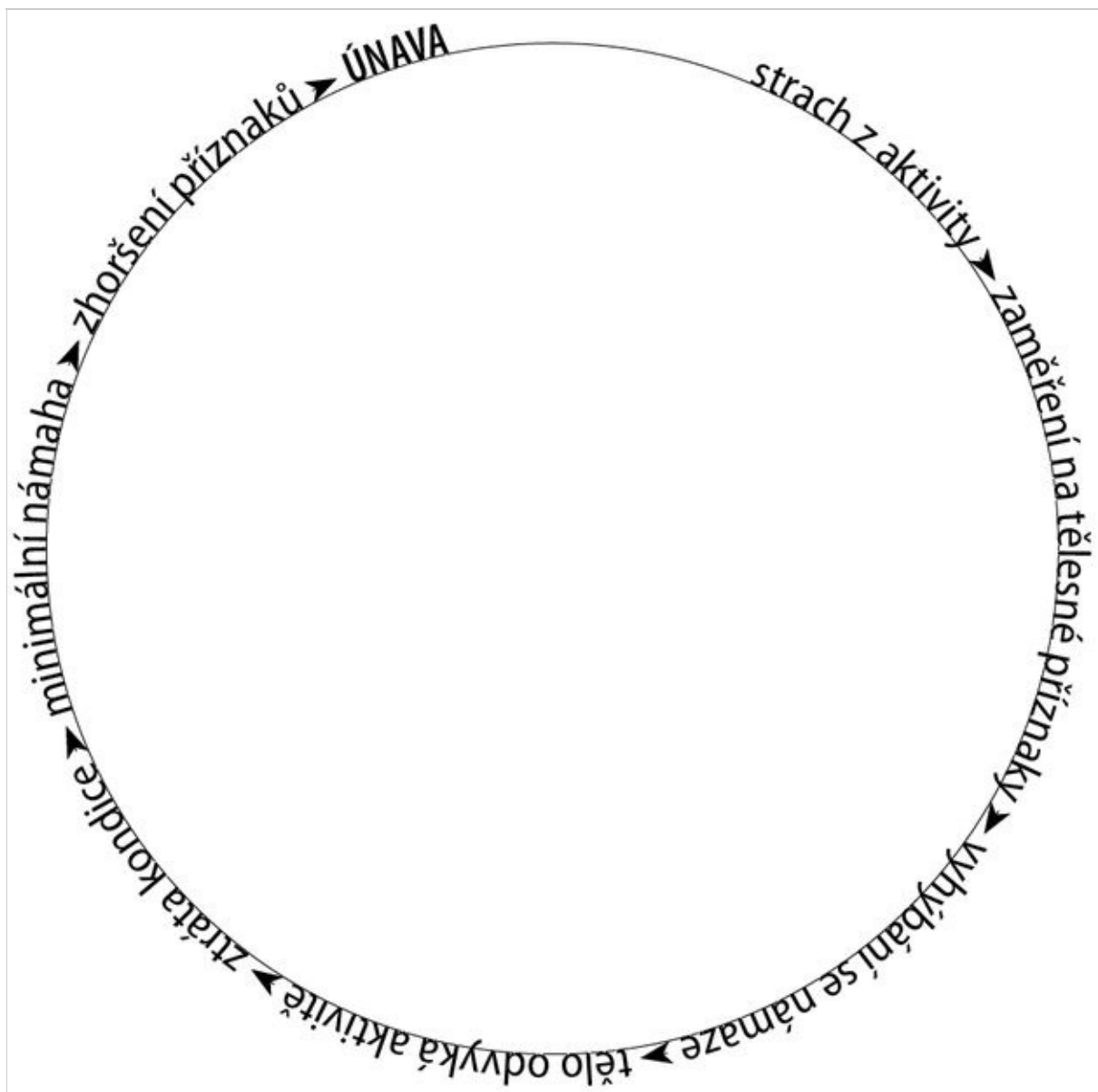


Schéma 3 Bludný kruh únavy u pasivních postižených osob

strach z aktivity → zaměření na tělesné příznaky → vyhýbání se námaze → tělo odvyká aktivitě → ztráta kondice → minimální námaha → zhoršení příznaků → ÚNAVA

Střídáte záchvaty nadměrné aktivity s obdobími nadměrného odpočívání?

Dělicí čára, kterou jsme vykreslili mezi příliš velkou a příliš malou intenzitou aktivity, je poněkud umělá. Často se stává, že lidé dělají obojí: mají období, kdy toho dělají příliš ve dnech, kdy se cítí poněkud lépe, a období, kdy odpočívají, aby se zotavili a znovu získali sílu. Jak jsme si již řekli, tento „jo-jo“ vzorec se neustále opakuje a vede do začarovaného kruhu s příliš dlouhým odpočíváním, s nadměrnou aktivitou, větší únavou a s většími bolestmi.

Martina po kousnutí klíštětem onemocnila klíšťovou encefalitidou. Nejdříve to prožívala jako chřipku, tu překonávala, pak zkolabovala v horku v supermarketu a byla pohotovostí převezena do nemocnice. Onemocnění bylo záhy diagnostikováno a Martina musela být v klidu. Po čtyřech týdnech minimální aktivity v nemocnici se Martina vrátila domů. Ze samotného onemocnění, ale i z dlouhodobé inaktivity se cítila velmi unaveně. Doma ji čekal nepořádek, nevyprané prádlo, natěšený manžel a dvě malé děti. Tchyně, která děti hlídala, sdělila, že jsou neposlušné, že s nimi nedokázala nic dělat, je z nich unavená, a odjela domů. Martina se rozhodla všechny „nepořádky“ napravit. Vrhla se na děti, vaření, praní, žehlení a uklízení. Hned první noc stihla spát sotva tři hodiny. Další den se cítila hodně unavená, ale pokračovala v dohánění „restů“. Večer byla tak unavená, že nemohla ani usnout, navíc manžel se chtěl milovat, a i když se jí nechtělo, odevzdala se mu, aby byl klid. Nemohla usnout až do půlnoci, ráno se pak nemohla probrat do dne. Byla tak unavená, že se nemohla skoro ani zvednout z postele. Cítila se bez energie, a když se postavila, zatočila se jí hlava. Přestože neměla všechn úklid ani zdaleka ukončený, řekla si, že by přece jen měla odpočívat, vždyť je to nedávno, co měla zánět mozku. Polehávala a pospávala celý den, přitom si vyčítala, že nic nedělá. Večer opět nemohla usnout až do tří hodin ráno. Další den opět ráno nebyla schopna vstát. Kolem deváté hodiny se však přinutila vylézt z postele. Snažila se překonat svoji únavu a vrhla se do práce. Za dvě hodiny byla vyčerpaná zpátky na lůžku. Přesvědčila se, že nemůže. V podobných pokusech s překonáváním se k činnosti s následným dlouhým ležením v posteli pokračovala Martina celý týden. Pak pro nepřekonatelnou únavu šla na kontrolu k neurologovi. Ten ji doporučil lehkou činnost a odpočinek, neměla se podle něj vrhat do nadměrné aktivity. Martina proležela celý týden. Během onoho týdne se jí úplně naboural rytmus spánek–bdění. Pospávala a bděla v průběhu 24 hodin v různých intervalech. Doma vykonávala běžné domácí práce, po nich odpočívala nebo spala. Postupně během dalších týdnů její schopnost vykonávat domácí práce stále klesala, mohla žehlit jen tehdy, když si k tomu sedla, a často mezi žehlením odpočívala. Stav se dále zhoršoval. Martina i celá rodina, stejně jako neurolog, to přičítali post-virové únavě a doufali, že v průběhu půl roku se Martina zase dostane do formy. Stav se však progresivně zhoršoval, až i chození po bytě začalo představovat nadměrný výkon.

Řada lidí za své chaotické vzorce aktivity a odpočinku přímo nemůže. Činí tak na základě informací, které od dětství dostávali. Naše maminky nás zaháněly do postele vždy, když jsme měli teplotu, varovali nás před běháním, když jsme byli nemocní. Také řada zdravotnických odborníků včetně lékařů doporučuje při nemoci klid ve víře, že klid organismus léčí. Nečekají asi, že lidé to pochopí absolutně. U řady nemocí byl zjištěn opak. Proto jsou například lidé po infarktu myokardu postupně rehabilitováni od druhého dne po akutní příhodě. Podobné to je, jak se zdá, u většiny nemocí. Jistá míra odpočinku je potřebná, určitě není vhodné přetěžování, ale

úplná nečinnost dlouhodobě škodí.

Narušené spánkové vzorce

Mnoho lidí s chronickým únavovým syndromem má potíže se spánkem – jsou to například potíže s usínáním, probouzení se během noci nebo nadměrná potřeba spánku. Po probuzení pociťují vyčerpání a únavu, která přetrvává během celého dne.

Ulehání do postele a vstávání z ní v nepravidelných časech nebo nadměrné množství času stráveného v posteli vede brzy k narušení rytmu spánek–bdění. Spánek v noci nenastává v pravidelný čas, bývá povrchní, přináší málo odpočinku, může být zkrácený nebo prodloužený. Spánek je kontrolován tzv. biologickými hodinami, které usměrňují rytmus mnoha tělesných aktivit, jimiž jsou spánek, chuť k jídlu, tělesná teplota a jiné. Hodiny se denně „nastavují“ podle signálů, jako je buzení, zalehnutí do postele, čas na jídlo a tělesná aktivita a cvičení. Pokud hodiny tyto signály nedostávají, začnou „sklouzávat“, odchylovat se. To vede k pocitům vyčerpání, nepohody, nemožnosti se soustředit, bolestem hlavy a svalů, snížení chuti k jídlu a pocitu nedostatečného spánku a odpočinku.

Toto „sklouznutí“ může být zapříčiněno dlouhým ponocováním a vyspáváním, spaním nebo nedostatečnou aktivitou během dne. Obdobně může posun hodin zapříčinit i nadměrný odpočinek při nemoci, jakou je chřipka, nebo stres způsobující nedostatek spánku během noci. Také nepravidelné uléhání do postele a vstávání, nebo přílišné vyspávání můžou narušit rytmus biologických hodin. Nedostatečný noční spánek zvyšuje pocity únavy a další příznaky chronického únavového syndromu. Přes den je pak člověk ospalý, rozlámaný, bez energie, nedokáže se soustředit, pospával by. I když se budete pokoušet snížit únavu co nejrychleji, intenzivním odpočinkem během dne, bohužel to NEPOMÁHÁ!! Denním spánkem se snižuje kvalita nočního spaní, čímž dále narušují vaše biologické hodiny.

Způsob myšlenkového hodnocení situace

Myšlení ovlivňuje naše chování, emoční a tělesné prožívání. Na intenzitě chronické únavy se podílejí čtyři komponenty obav: chronická únava je tím intenzivnější, čím více je člověk přesvědčen o tom, že je vážně nemocen, a čím horší jsou podle jeho představ důsledky chronické únavy či vážné nemoci (utrpení, ztráty pro něj i pro rodinu), čím méně má důvěry v sebe, že bude příznaky zvládat, a čím méně věří okolí (blízkým a lékařům), že mu mohou nějak pomoci.

Chronická únava =	Nárůst přesvědčení o pravděpodobnosti vážné nemoci	X	Nárůst katastrofizace ceny, hrůzy a dalších důsledků chronické únavy
	Pokles sebedůvěry ve vlastní schopnost zvládat chronickou únavu	+	Pokles důvěry v pomoc zvenčí (faktory záchrany)

Schéma 4 Kognitivní faktory důležité pro rozvoj nadměrných obav o zdraví

Chronická únava = (A * B) / (C + D)

A = Nárůst přesvědčení o pravděpodobnosti vážné nemoci

B = Nárůst katastrofizace ceny, hrůzy a dalších důsledků chronické únavy

C = Pokles sebedůvěry ve vlastní schopnost zvládat chronickou únavu

D = Pokles důvěry v pomoc zvenčí (faktor záchrany)

- Nadhodnocování pravděpodobnosti vážné nemoci: Jde o obvyklý udržující faktor strachu o zdraví. Člověk si všimne tělesného příznaku, který je neškodný, ale hodnotí jej jako známku vážné nemoci. Bolest hlavy vnímá jako známku nádoru; únavu jako známku roztroušené sklerózy.
- Katastrofizace ceny a dalších důsledků aktivity a chronické únavy či domnělé vážné nemoci: Byť byla původní virová infekce banální, mohou postupně lidé s únavovým syndromem nabýt přesvědčení, že trpí úporným virovým, imunologickým nebo svalovým onemocněním. Negativní interpretace vede k posílení obav nejen z hlediska pravděpodobnosti: **„Určitě jsem vážně nemocen a umřu nebo skončím jako invalida,“** ale i z hlediska méněcennosti nebo odpudivosti: **„Bude ze mně mrzák, kripil!“, „Ztratím proto práci, manželka si najde jiného, budu všem jenom na obtíž.“** Tento přehnaný strach je udržován pozorností zaměřenou na vlastní tělo (takže si člověk všimá i tělesných příznaků, které jsou běžně přehlíženy) a také vlastními příznaky úzkosti, které klient chápe jako potvrzení svých katastrofických obav. Úzkost a obavy vedou ke změnám chování, např. k tomu, že se člověk šetří, necvičí a tím se utvrzuje v tom, že „to opravdu má“, navíc se bez pohybu zákonitě cítí slabý, což opět potvrzuje obavy z nemoci. Patří sem také obavy, že příznaky se zhorší, pokud člověk bude aktivní. Obavy z následků aktivity se většinou objevují bezprostředně před ní nebo po ní. Domněnka, že tělesné cvičení a aktivita mohou situaci jenom zhoršit, nebo jim dokonce mohou trvale ublížit, vede k vyhnutí se aktivitě. Jednoduchým příkladem je myšlenka: **„Pokud toho dnes budu dělat moc, zítra mi bude hůře,“** nebo myšlenka: **„Odpočinek povede k tomu, že se budu cítit lépe!“** Tyto myšlenky jsou pochopitelné, protože i únava se může zhoršit, zejména pokud člověk aktivitu přežene. A odpočinek krátkodobě může pomoci cítit se lépe. Většina postižených osob s tím už má své zkušenosti. Účinek těchto negativních automatických myšlenek však je, že daný člověk žádnou aktivitu nebude provozovat nebo se bude hýbat jen minimálně. Toto vyhýbání se a další odpočívání pak může dále vést k nárůstu příznaků a pocitům bezmocnosti a ztráty kontroly.
- Snížená sebedůvěra ve vlastní schopnost zvládat příznaky nemoci a její důsledky: když žijeme v obavách, že nejsme schopni proti nemoci nic dělat a že bychom nedokázali reagovat na negativní důsledky nemoci, zvyšuje to obavy o zdraví. Naopak lidé, kteří jsou přesvědčeni, že i v době nemoci nebo umírání by dokázali obstát, nadměrné obavy o zdraví nemají.
- Snížená důvěra v pomoc zvenčí: Obavy z chronické únavy se zesilují tehdy, když člověk dostatečně nedůvěřuje v pomoc zvenčí. Říká si, že lékařům nelze věřit, dělají chyby, jsou nepozorní, nemají zájem, jsou nedostatečně vzdělaní apod. Někteří lidé trpící chronickým únavovým syndromem jsou přesvědčeni, že hlavně oni jsou odpovědní za správnou diagnózu a nálezy – ne lékař. Proto mu musí sdělovat všechny, i nepatrné detaily o tom, co s nimi je, nosit sebou všechny kopie výsledků, názorně ukázat, kde všude to bolí, aby to pak doktor mohl zhodnotit. Jinak by jejich vinou neudělal správnou diagnózu. Také často nedůvěřují rodině, jak by jejich případnou nemoc zvládala. Jsou přesvědčeni, že by se mohl zhroutit další člen rodiny, nikdo by jim nepomohl, naopak, spíše by si jich rodina mohla přestat vážit nebo je opustit.

Emocionální reakce

Pocity bezmocnosti a demoralizace jsou pochopitelnou částí chronického onemocnění nebo jeho přetrvávajících příznaků. Lékaři a další zdravotničtí pracovníci označují tento stav jako depresi.

Deprese

Příznaky, které mohou indikovat, že někdo trpí depresí, jsou: snížení energie a motivace, neschopnost těšit se z života jako předtím, plačtivost, pesimistický pohled na budoucnost jako na něco beznadějného, špatné mínění o sobě, špatný spánek, potíže s koncentrací, ztráta chuti k jídlu, podrážděnost a ztráta zájmu o sex.

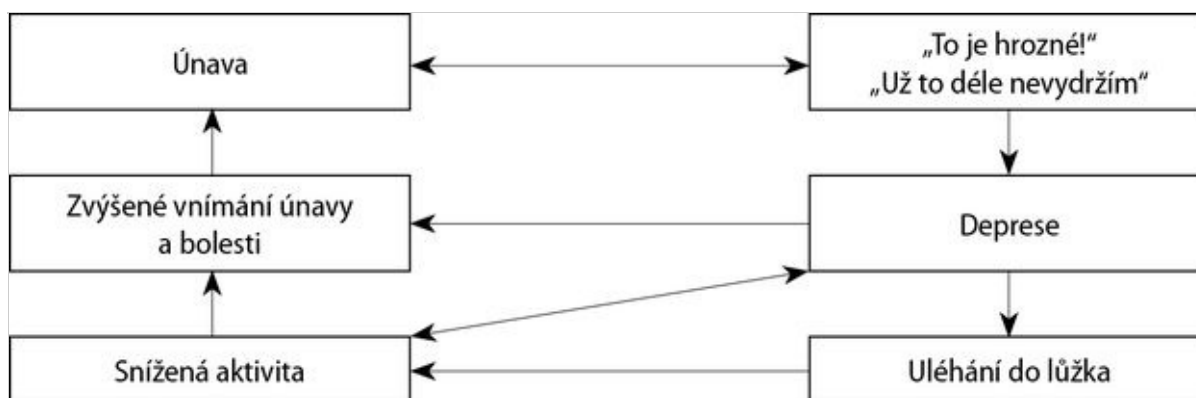


Schéma 5 Propojení katastrofizace, únavy a deprese

Lidé trpící únavou mohou mít pocit, že diagnóza deprese svědčí o tom, že jejich únava není skutečná nebo že lékař, který diagnózu provádí, nemá pochopení. To však může být omyl. Vztah mezi chronickou únavou a depresí je komplikovaný. Víme, že depresi mohou způsobit viry přímým ovlivněním chemických látek v mozku. Víme také, že se u lidí objevuje deprese jako pochopitelná reakce na různé životní události. Někdy tyto faktory působí vzájemně – u lidí s potížemi v práci nebo s dětmi se po virové infekci může objevit deprese. A konečně u některých lidí se deprese objeví zčista jasná. Je zřejmé – ať je již příčina jakákoli – že je to velmi skutečné a konkrétní onemocnění a také že existuje účinná fyzikální a psychologická léčba této choroby. Velká většina lékařů a ostatních zdravotnických pracovníků to tak chápe.

Tereze je 42 let a vychovala sama dvě děti: Davida, kterému je nyní 15 let, a Lídu, které je 19 let. Otec opustil rodinu, když byly děti malé, a Tereza se o ně musela starat sama. Přestože v době rozvodu byla v domácnosti, začala ihned pracovat jako sekretářka, aby zabezpečila chod domácnosti. Celých 12 let dokázala pracovat a být alespoň částečně spokojená. Poslední rok se však objevila smutná nálada a záchvaty pláče. Tereza sice dokáže chodit do práce i postarat se o domácnost a dvě dospívající děti, nicméně cítí se nadměrně unavená. Podle Terezy se její aktivita doma ani v práci v posledních dvou letech nezměnila. Lída ukončila střední školu před rokem, našla si přítele a téměř vůbec není doma. Tereza začala stále častěji uvažovat nad tím, že její život už pomalu končí. Opakovaně si říkala, že je dobrá jenom na to, aby uklízela, vařila a starala se o svoje dorůstající děti.

Jednou odejdou a ona ukončí svou práci a může zemřít. Nikdo ji už nebude potřebovat. Často se zamýšlí nad tím, jak zvládá svoji mateřskou roli. Obviňuje se ze svého manželského neúspěchu. Dříve uvažovala, zda by se neměla znovu vdát, aby dětem našla otce. Nyní přemýšlí nad tím, zda to přece jen neměla udělat. Teď už je na všechno pozdě. Také si v posledním roce dělá starosti o dceru. Lída uvažuje o tom, že se vdá. Tereze se její přítel nelíbí. Je nezralý. Tereza má obavy, že spolu nebudou šťastní. Také David se stal uzavřenějším. Tereze se zdá, že ji už nepotřebuje. Sama si k němu nedokáže najít cestu. Stále se zabývá myšlenkou, že i když Davidovi bude pomáhat na studiích, stejně ji opustí, až dostuduje. Tereza má neustále strach z tragédie. Uvažuje nad tím, co všechno udělala špatně v minulosti, a nad tím, že v budoucnosti ji nic dobrého nečeká. Neustále se zabývá negativními myšlenkami, kritizuje sebe i své děti, že o ni nemají dostatečný zájem. Tento druh myšlenek je zvláště destruktivní. Spotřebuje hodně energie a je zdrojem mnohého utrpení. Tereza však nepovažuje svoje myšlenky za zdroj deprese a úzkosti. Tyto myšlenky jsou podle ní jenom přirozeným odrazem její těžké životní situace.

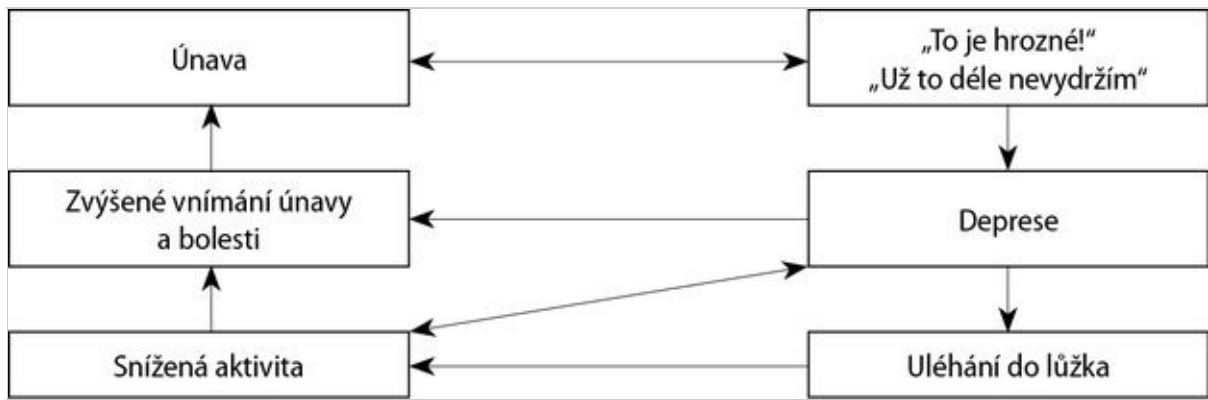


Schéma 5 Propojení katastrofizace, únavy a deprese

Úzkost a strach

Při únavovém syndromu se často kombinují pocity deprese a úzkosti. Pocit marnosti je obvyklou reakcí na pocity neschopnosti, nemožnost kontrolování příznaků a četná životní omezení. Tento pocit často bývá spojený s úzkostí a velmi pravděpodobně se objeví, jestliže cítíme, že bychom toho měli dělat víc, ale obáváme se zintenzivnění příznaků. Únava je příznakem úzkosti a úzkost zase způsobuje únavu. Zatímco na jedné straně deprese pravděpodobně vyvolá snížení naší aktivity, úzkost a pocit marnosti nás pravděpodobně požene, abychom toho dělali příliš a příliš rychle. S úzkostí a strachem je spojena celá řada tělesných příznaků, které se mohou v různé intenzitě vyskytovat i u lidí s chronickým únavovým syndromem.

Tab. 6 Typické příznaky úzkosti a strachu

Psychické příznaky:

- Pocit ohrožení
- Pocit napětí
- Strach
- Nadměrné obavy a starosti, katastrofické myšlenky a představy
- Obtíže s koncentrací
- Nespavost
- Nadměrná bdělost a ostražitost
- Ospalost
- Lekavost
- Podrážděnost
- Pocit vnitřního chvění
- Pocity odcizení nebo neskutečna sebe nebo okolí
- Pocit únavy
- Neschopnost odpočívat
- Záchvaty panické hrůzy
- Úzkost z očekávání
- Spánkové problémy

Tělesné příznaky:

- Napětí ve svalech
- Zkrácení dechu, zrychlené dýchání nebo pocity nedostatku dechu
- Bolesti v zádech, ve svalech, bolesti hlavy, páteře
- Třes, cukání, roztřesenost
- Zvýšená unavitelnost
- Závratě
- Píchání v hlavě
- Bušení srdce, rychlý tep
- Tíha nebo sevření na hrudi

- Pocení
- Červenání nebo blednutí
- Studené ruce, nohy
- Časté močení
- Průjem nebo zácpa
- Nadýmání a větry
- Nechutenství nebo naopak nutkání se přejíst
- Sucho v ústech
- Tlaky v žaludku, v bříše, víření v žaludku
- Říhání a návrat „kyseliny“ do jícnu
- Pocity na zvracení
- Mravenčení rukou, předloktí, rtů, nohou
- Obtíže s polykáním
- „Knedlík v krku“, sevření v krku
- Píchání u srdce, sevření na hrudi
- Mžitky před očima, rozmazané vidění

Hněv, zlost, vztek a hostilita

Hněv je původně vrozenou reakcí na překážku, která stojí v cestě dosažení určitého cíle. Biologicky je hněv spojen s agresí – útokem. Hněv mobilizuje tělesnou energii pro možný útok, což umožňuje použití větší svalové síly. Smyslem útoku je překážku odstranit, rozbít, zničit nebo jinak překonat. Hněv rovněž zostřuje pozornost vůči překážce a brání jiným emocím, které by při jejím zdolávání bránily, jako je strach, smutek či radost. Mírnějším stupněm hněvu je zlost. Člověk se zlobí, když mu něco nejde, když mu něco překáží, brání ve svobodě apod. Výraznějším stupněm hněvu je vztek. Pokud zlobit se nebo hněvat se znamená spíše dlouhodobější emoční stavy, vztek je rychlý afekt, který má tendenci k okamžitému vzplanutí a rychlému vybití a má silné tělesné projevy. Rozlišení těchto tří stavů – zlosti, hněvu a vzteku – může být obtížné a je to věcí jazykového citu, protože lidé pod těmito pojmy vnímají různé významy. S hněvem a agresí může být spojena také hostilita, která se zaměřuje vůči předmětu hněvu nebo agrese.

Lidé trpící chronickým únavovým syndromem jsou často našťvaní a jejich hněv může kolísat od lehké našťvanosti až ke vzteku. Zlobí se na sebe, na nemoc a na svět, o kterém si myslí, že na ně má nadměrné požadavky. Někdy se zlobí na lékaře, že jim dostatečně nepomohli, na partnery, že je nechápou, na své děti, že stále něco chtějí. Hlavně se však zlobí na sebe, za svoji „neschopnost“.

Hněv je emoce, která vyžaduje poměrně dost energie. Čím více a častěji se zlobíme, tím více energie vydáváme a tím více jsme taky vyčerpaní. Proto může hněv přímo souviset s únavou. Jde o další bludný kruh, hněv vede k únavě a kvůli únavě člověk pocituje hněv.

Iveta se s každým pohádala. Není špatná, dříve to byla milá holka, v práci i doma s každým vycházela, ale od té doby, co trpí únavovým syndromem, je nadměrně vzteklá. Snadno vybuchne i pro maličkost. Vlastně už předtím měla drobné konflikty v práci, ale nebylo jich tak

moc. Iveta byla vždy velmi upřímná. Neměla ráda pokrytce, co vám něco jiného řeknou do očí a něco jiného za zády. A taky nesnáší nespravedlnost. Je velmi inteligentní, a proto je schopna snadno prohlédnout všechny nepravosti, šlendriánství, nepoctivost nebo ziskuchtivost. Dříve jí to na lidech mrzelo, ale většinou se ovládla a neříkala nic, protože si uvědomovala, že mají také dobré vlastnosti. Nebo se nad věcí povznesla. Nicméně nyní, když se sama trápí únavou a často se zlobí sama na sebe, že není dost výkonná, se také otevřela stavidla její kritice k vnějšímu světu. Vždycky řekne to, co si právě myslí. A když v ní něco vyvolá afekt, tak to řekne v afektu. Prostě přímo, pravdivě a rázně. A afekt v ní vyvolává všechno „nepravé“. Má několik dobrých přátel, kteří ji znají už léta a nenechali se tím odradit. Přivykli postupně tomu, že Iveta na ně někdy křičí a někdy je „z něčeho“ usvědčí, hádá se do krve a neslyší to, co jí říkají, a pak se urazí, že ji nemají rádi, pokud s ní nesouhlasí. To proto, že vědí, že Iveta je hodnotný člověk ochotný pomáhat, obětovat se, citlivý k slabým a věrný v přátelství. Taky jim došlo, že její výbušnost se zvýšila tou nemocí. A když afekt pomine, je schopna být laskavá i k jejich nedokonalosti. Nyní je však ohroženo její zaměstnání. Začala být velmi neoblíbená a kolegyně proti ní brojí. Ale Iveta, i když vnímá toto ohrožení a svou práci má ráda, se nedokáže ovládnout. Když vidí nebo slyší, že někdo někoho pomlouvá, někdo se „zašívá“, dělá svoji práci jen „pro forma“, ihned ho s tím konfrontuje. Věčné drobné konflikty ji pak trápí, vyčítá si to, ale na druhé straně se posiluje v tom, že měla pravdu. To vše ji dále vyčerpává a o co je vyčerpanější, o to bývá pak prudší. V kolektivu se proto nyní dostává na okraj a kolegyně říkají vedoucí, že je Iveta nesnesitelná a že by se s tím něco mělo dělat. Lidé jsou chybní a „poslední spravedliví“ jim jejich chyby bolestně připomínají. Iveta obzvláště špatně snáší „falešné autority“, a tak jakmile zjistí, že její nadřízený je v něčem „falešný“, tzn. něco nedělá dobře, ulevvá se, je zbabělý, nepřímý, v něčem ukřivdil, něčeho využil apod., ihned začne proti němu bojovat s celým svým temperamentem a velkou inteligencí. Bohužel nyní tento dojem získala ze své vedoucí. To proto, že vedoucí se snažila konflikty uhladit, protože Ivetu ztratit nechtěla. Nicméně Iveta je nyní posedlá spravedlností, a proto nevidí a neslyší.

Monitorování a kontrolování příznaků

Lidé z příběhů, které zde popisujeme, jsou si vědomi i drobných změn svého tělesného stavu. I když je dobré, když jsme bdělí ohledně svého zdraví, není výhodné monitorovat svůj zdravotní stav neustále. Po delším období zdravotních problémů se však snadno stane, že člověk si automaticky více všímá svých tělesných funkcí. Říkáme tomu „číhání na příznaky“. Příznaky chronické únavy jsou nepříjemné a omezující život, a tak není těžké se naučit je automaticky monitorovat. Sledování každého symptomu je zbytečné, protože vaše tělo se přirozeně mění během dne i noci. Jste z toho pak ještě vyčerpanější a nemůžete se soustředit na důležitější věci. Stále větší vnímání příznaků, jako je únava, pálení, svalové bolesti, nesoustředěnost apod., nám však nepomáhá. Naopak vede k jejich prohlubování. Možná jste si už všimli, že když sedíte a přemýšlíte o únavě nebo velmi pečlivě sledujete její různé příznaky, často dojde k jejich zesílení. To proto, že se na ně více soustředíte. A naopak, když svoje úvahy přesunete na něco jiného, co vás zaujme, příznaky se zmírní. Nechceme tím říci, že únava úplně zmizí, když se pohroužíme do něčeho zajímavého, ale určitě ji vnímáme méně. Obavy z nemoci či příznaků a jejich důsledků mohou vést k nadměrné aktivitě sympatického nervového systému a zvýšenému napětí ve svalech. Když jsou svaly celý den napjaté, vede to k únavě až bolesti. Řada dalších příznaků může být vyvolána zvýšeným svalovým napětím. V kůži hlavy je to pocíťováno jako bolest hlavy, obvykle oboustranná, a ve formě tlaku ve spáncích. Napětí v jiných svalech může vyvolávat ztuhlost nebo bolest a třes rukou.

Lidé trpící chronickým únavovým syndromem někdy tráví dost času zjišťováním údajů o nemocích. Doufají, že je to uklidní. Většinou je však opak pravdou. Čím více mají informací, tím zpravidla mají ze svých příznaků větší obavy. Kontrolují si své příznaky např. podle lékařských encyklopedií, novinových článků, televizních pořadů či tvrzení jiných pacientů nebo přátel. Na internetu mohou najít výpovědi pacientů s chronickou únavou z celého světa nebo spoustu zavádějících laických informací, protože stránky nejsou kontrolovány odborníky. Jak už bylo řečeno, určitá pozornost věnovaná zdraví je užitečná. Ovšem nadměrná pozornost vůči svému zdraví není zdravá. Pokud studujete přímo různé nemoci, dříve nebo později objevíte, že cítíte, že máte ty příznaky nemoci, které hledáte. Není to nutně kvůli tomu, že byste danou nemocí trpěli. Naše tělo neustále prochází změnami, takže máte neustále drobné příznaky, malé bolesti, chvění, mravenčení, únavu apod. Většinou si těchto drobných příznaků nevšímáme, ale pokud si přečteme, že by mohly být ohrožující, automaticky je začínáme vnímat jako intenzivnější a nacházíme je, kdykoliv se na ně zaměříme. Odborně se tomu říká *amplifikace* příznaku. Všimnete si každé změny a budete se jí obávat.

Vyhýbavé a zabezpečovací chování, ujišťování

Zabezpečovací chování

Zabezpečovací chování zdánlivě pomáhá najít klid v situaci, ve které se něčeho silně obáváme. Můžeme například zvládnout určité namáhavější situace tím, že použijeme nějakou „berličku“, například vypijeme povzbudivý nápoj typu Redbull, nebo spořádáme vysoké dávky vitamínu, věnujeme se „zdravé stravě“ apod. Proti napětí se můžeme „zabezpečit“ užitím uklidňujícího prášku. Namáhavé úkoly také můžeme delegovat na jiné lidi.

Vyhýbavé chování

Jinou možností, jak si ulevit a dlouhodobě si přitížit, je obávané situaci se vyhnout. Vyhýbavé chování může být zjevné: někdo se neodvážá chodit do schodů, jít cvičit, milovat se s partnerem, běhat nebo fyzicky na čemkoliv pracovat. Typické je tedy vyhýbání se pohybu, tělesnému cvičení, sexu, tj. všem aktivitám, které teoreticky mohou vést k únavě. Vyhýbavé chování však může mít i nenápadnější formy, jako je vyhnout se stání delší dobu na místě, nebo se můžeme vyhnout některým myšlenkám nebo představám.

Ubezpečování

Ubezpečit se můžeme u rodiny, zda nám pomůže, u lékaře, zda se z toho dostaneme, u přátel, zda o nás ještě stojí. Ubezpečujeme se vždy, když se něčeho obáváme a chceme, aby nás druhý člověk uklidnil, řekl nám, že vše dobře dopadne, že se o nás postará apod. Pokud však v sobě nosíme nejistotu a obavy, uklidňující vliv ujištění netrvá dlouho a obavy se vracejí. Zvláště když si znovu všimnete své únavy nebo jiných příznaků. Je to proto, že po krátkodobé úlevě náš mozek začne hodnotit důvěryhodnost a kvalitu ujištění a nakonec ho prohlásí za nedostačující. Opět se objeví nejistota a člověk automaticky sáhne po novém ujištění. Často je další žádost o ujištění formulována složitěji a komplexněji. I přes nejkvalifikovanější odpověď uklidnění opět nevydrží dlouho. Ujišťováním se z dlouhodobé perspektivy problém nevyřeší. Spíše se jím udržuje, či dokonce prohlubuje, protože člověk stále méně spoléhá na své síly, svůj úsudek a své schopnosti.

Neurobiologické faktory

Dlouhodobý stres spojený s chronickým únavovým syndromem může vést k vyčerpání zásob serotoninu na synapsích do limbického systému v mozku. Nedostatek tohoto neurotransmiteru (přenašeče signálu v mozku) pak vede k pokleslé náladě, úzkosti, mrzutosti, podrážděnosti a problémům se zvládním zlostných impulzů. Navíc centrálně dochází k zesílení vnímání bolesti. Zvýšená tolerance únavy je spojena s nárůstem hladiny serotoninu a naopak nedostatečná hladina serotoninu v mozku koresponduje s pocitem únavy.

Role nemocného a interpersonální problémy

Lidé trpící únavovým syndromem se mohou začít vyhýbat některým činnostem. Jsou to typicky činnosti spojené s námahou, které by potenciálně mohly vést k nárůstu únavy. Takto postižení se nechtějí fyzicky namáhat a někdy se vyhýbají i intelektuální činnosti. Místo vlastní aktivity požadují aktivitu druhých. Hledají u nich pochopení, úlevu, pomoc, ochranu. Mluvíme o chování v roli nemocného. Chování v roli nemocného udělá váš život nudnějším a méně uspokojivým. Tělo i mysl budou záhy méně otužilé a zdravé. Postupně může dojít k přizpůsobení celého života „nemoci“. Člověk se přestane stýkat s druhými lidmi, uzavře se doma, přestane dělat věci, které ho bavily, celý den věnuje jen sledování svého stavu, návštěvám lékařů a nářkům před blízkými.

BLUDNÉ KRUHY CHRONICKÉ ÚNAVY

Chronický únavový syndrom je spojen s mnohými bludnými kruhy, které pak mají tendenci jej udržovat v chodu. Připomeňme si některé bludné kruhy, o kterých jsme již mluvili v předchozím textu:

- Vyhnutí se námaze – pokles kondice – běžné úkony se stanou namáhavými – vyhnutí se – pokles kondice atd.
- Odložení nebo vyhnutí se námaze – úleva z odložení – posílení přesvědčení, že bez vyhnutí by bylo hůře – odložení nebo vyhnutí se další námaze atd.
- Stížnosti na nadměrnou únavu – péče a pozornost druhých – potvrzení vážnosti stavu – zvýšená pozornost vůči tělesnému prožívání – sebelítost – další stížnosti na nadměrnou únavu atd.
- Dávání si vysoké laťky a ignorování varovných signálů – přehnaná aktivita – zhoršení příznaků – delší oddech – zlepšení příznaků – nadměrná aktivita – zhoršení příznaků – delší oddech atd.
- Únava – zlost na sebe – výdej energie – zhoršení únavy – zlost na sebe atd.

Taky je možné bludný kruh ilustrovat řetězcem vývoje chronické únavy:

Nemoc/stres → únava → nadměrný odpočinek a snížení aktivity → tělo se necítí v pořádku, narušení biologických hodin → zhoršování příznaků při aktivitě → nadměrný odpočinek a další snižování aktivity → tělo se stále více necítí v pořádku → další zhoršování příznaků při aktivitě → zaměření pozornosti na příznaky → obavy z příznaků, zhoršení příznaků a strach → nadměrný odpočinek a snížení aktivity → ztráta sebejistoty → neschopnost vrátit se k běžným aktivitám → frustrace a obavy → další únava a ztráta energie...

V této části se však budeme snažit porozumět komplexnímu bludnému kruhu, v němž jsou propojeny naše myšlenky, emoce, chování a tělesné reakce. Tento bludný kruh má pak důsledky, které mají tendenci ho udržovat v chodu.

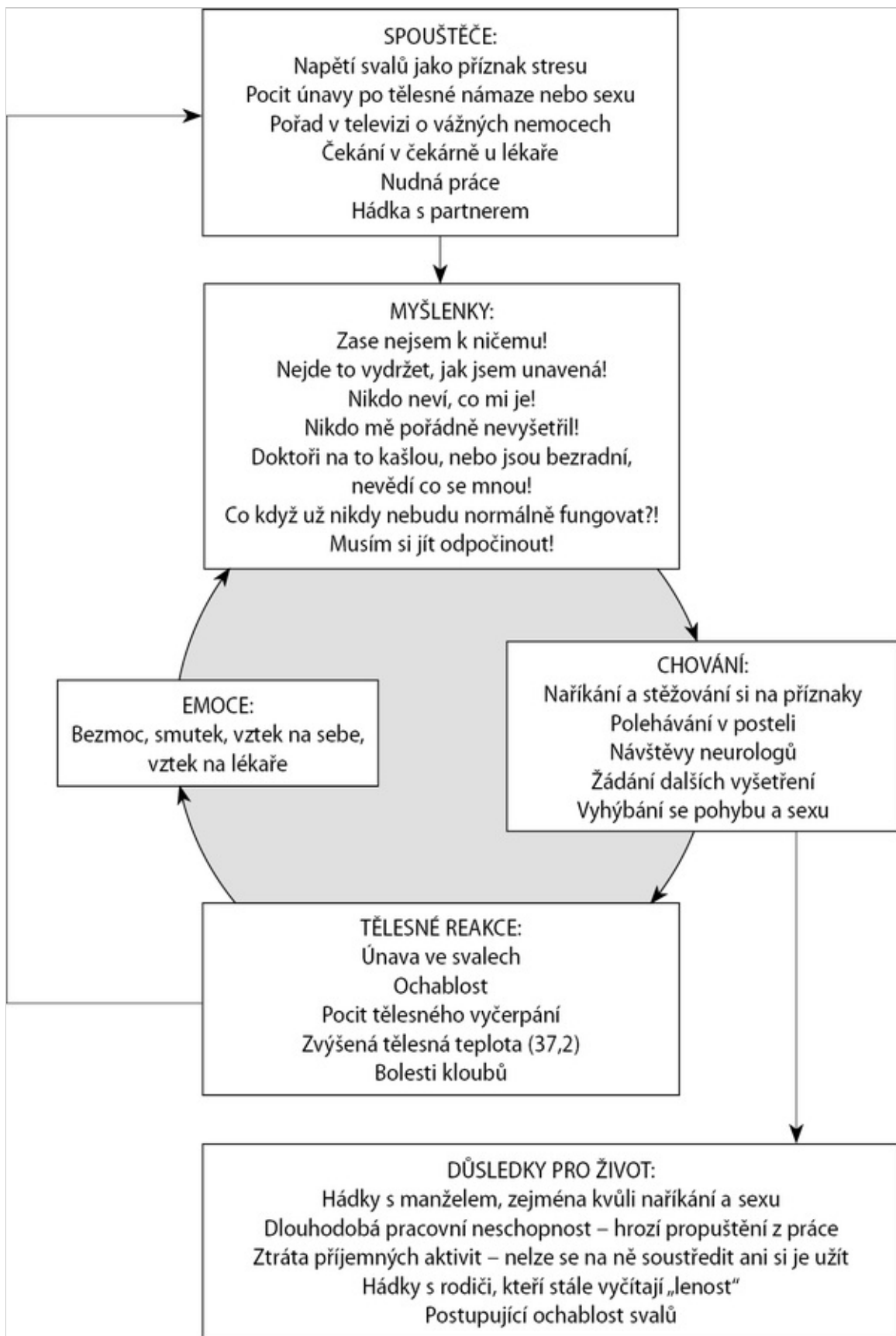


Schéma 6 Bludný kruh nadměrné únavy

Modifikující faktory

Míra prožívání únavy může být ovlivněna různými faktory, mluvíme o modulátorech. Tyto faktory mohou prožívání únavy zlepšovat nebo zhoršovat. Nejčastějším modulátorem je např. vnímavost okolí, vyhýbání se pohybu, užití léků atd. Každý člověk je jiný a je důležité objevit jemné detaily a situace, které zvyšují nebo snižují pociťování nepohody.

Tab. 7 Některé faktory, které ovlivňují intenzitu prožívané únavy

- pozornost a ohledy okolí
- užití léků
- ležení v posteli
- nálada
- přítomnost jiného stresu (např. konflikt s partnerem)
- opakované vyšetření
- vyhnutí se nepříjemné věci
- kritika rodiny
- alkohol, dlouhodobě i nadbytek kofeinu
- strava, zejména přejídání se, ale i hladovění
- sebekontrolování
- ujišťování se
- přítomnost tělesné nemoci

Cvičení:

Zamyslete se a do následující tabulky napište, co vaši únavu ovlivňuje. Modulátory rozdělte na ty, které únavu zhoršují, a ty, které ji zlepšují. Dále je rozdělte na ty, které je možné ovlivnit vůlí, a ty, které jsou neovlivnitelné.

Modulátory	Zlepšují	Zhoršují
Ovlivnitelné
Neovlivnitelné

DŮSLEDKY BLUDNÉHO KRUHU ÚNAVY

Rozvíjení bludného kruhu únavy je doprovázeno množstvím důsledků. Důsledky můžeme rozdělit na:

- pozitivní, negativní a neutrální
- krátkodobé a dlouhodobé

Pozitivní důsledky působí jako udržovací faktory chronické únavy. Takto působí hlavně krátkodobé pozitivní důsledky, které přinášejí úlevu ihned po vyhýbavém chování. Tento krátký pocit úlevy posilní vyhýbaní a zesílí přesvědčení, že kdyby se člověk nevyhnul námaze např. ulehnutím, tak by měl ještě větší pocity únavy. Chronická únava může být udržovaná také dlouhodobými pozitivními důsledky. Nejtypičtějšími je péče a pozornost příbuzných, úleva od nepříjemných povinností a zájem lékařů. Velmi silným dlouhodobým pozitivním důsledkem bývá invalidní důchod. Většina lidí si pozitivní důsledky bludného kruhu únavy neuvědomuje nebo uvědomovat nechce. Pak se však nedají odstranit a chronická únava je i nadále udržována. Pokud k sobě budete otevření a čestní, hodně vám to může pomoci při kontrole vaší únavy. Zjišťování negativních důsledků je naopak velmi jednoduché, uvědomuje si je prakticky každý.

NADMĚRNÁ ÚNAVA A BLÍZCÍ

Nadměrné únava má zpravidla vliv i na ostatní členy rodiny. Ne, že by se na druhé přímo přenášela, ale ostatní jsou nemocí člena rodiny také zasaženi. Může se to dít mnoha způsoby. Člověk trpící únavovým syndromem po blízkých požaduje vcítění, pomoc, laskavost, úlevu od povinností. Je to pochopitelné, protože sám velmi trpí. Rodina je to schopna krátkodobě akceptovat, ale když potíže trvají dlouho, často se bouří. Řada běžných domácích a rodinných povinností se kvůli roli nemocného přesouvá na ostatní, omezuje je a někdy přetěžuje. Proč partneři, rodiče, děti a další příbuzní tolerují postiženému omezování svého života? Mnozí ve skutečnosti tyto požadavky odmítají, ale nakonec se podvolí a vyhoví, aby byl klid. Někteří rodinní příslušníci říkají, že vyhovují z lásky a ze soucitu („**Nemůže si chudák pomoci**“). Nicméně mnozí příbuzní se přizpůsobit odmítají, navzdory sporům a vzteku. V některých rodinách je to tak, že jeden důležitý člen (nejčastěji matka) požadavkům vyhovuje, zatímco ostatní jsou zcela neústupní. Negativně mohou na takovou situaci reagovat zejména partneři. Počet rozvodů a ukončení vztahu bývá u lidí postižených chronickou únavou vyšší než u ostatních.

V některých případech postižený člen rodiny důsledně vyžaduje od členů rodiny *ujištění* a opakovaně se ptá např.: „**A zavoláš mi sanitku, když mi bude špatně?**“, „**Neopustíš mě, až budu jenom ležet?**“ apod. Ve většině případů rodina ujištění poskytuje navzdory únavnosti opakujících se požadavků. Přitom ujišťování patří mezi udržovací faktory problému.

Sexuální život

V některých případech nadměrná únava sexuálnímu životu nebrání, nicméně může často vést k silnému napětí v partnerském vztahu. Většinou však chronická únava do sexuálního života neblaze zasahuje. Obavy se mohou týkat fyzické námahy při milování. Tělesná námaha, bušení srdce, pocení, zrychlený dech, zvýšené napětí – to vše může člověka trpícího chronickou únavou natolik děsit, že se raději sexuální aktivitě vyhne.

Chronická únava jako náhradní program

Chronická únava může sloužit jako nevědomý program umožňující vyhnout se řešení skutečných problémů, které člověk aktuálně má. Náhradní program většinou funguje nevědomky. Člověk si ani neuvědomuje, že kvůli chronické únavě se vyhýbá věcem, které by mu jinak byly velmi nepříjemné. Má sám pro sebe alibi. Např. místo aby asertivně vyjádřil, co potřebuje od šéfa či kolegy v práci nebo co mu nevyhovuje v partnerském vztahu, neustále uvažuje nad tím, jak je mu špatně a ne a ne se to zlepšit. Může se zabývat tím, zda nemá šánět dalšího odborníka, vnitřně si naříká, jak je mu špatně, lituje se apod. Mnohdy je rozvoj chronické únavy sice spuštěn myšlenkami na životní problém, nicméně záhy se starosti přesouvají do oblasti zdraví. Přesunem obav a starostí ze vztahového („**Nemá mě dost rád!**“) nebo vnitřního („**Nevěřím si, ale měla bych s tím vztahem něco dělat**“) konfliktu na oblast únavy a zdraví dochází ke snížení silných negativních emocí, které jsou spojeny s myšlenkami na skutečný problém, s pocity bolestného nepřijetí nebo pocity bezmoci situaci řešit. Neurofyziologicky se zdá, že obavy a starosti o únavu a její příčiny vyvolávají menší emoční reakce než vlastní vztahový problém. Prostě prožívat vztahový nebo vnitřní problém se zdá bolestnější, než mít nadměrné obavy kvůli své chronické únavě. Během epizod obav a starostí se paradoxně fyziologická reakce na stresující podněty výrazně snižuje.

TERAPIE CHRONICKÉHO ÚNAVOVÉHO SYNDROMU

Každý člověk trpící chronickým únavovým syndromem vám může vyprávět celé příběhy o tom, co všechno mu by doporučováno a jaké léčebné procedury podstoupil. Tento seznam souvisí s různými postoji lékařů a zdravotníků k tomu, o co u chronického únavového syndromu jde. Vzhledem k tomu, že u nás (na rozdíl například od Velké Británie a Nizozemska) téměř neexistují specialisté na tento syndrom, doporučení a rady odborníků bývají často nepodložené, odrážejí jen částečné znalosti a předsudky. Přístup k informacím na internetu může být také matoucí. Jsou zde stránky pacientů trpících chronickým únavovým syndromem, které jsou naplněny různými výpověďmi o zpravidla nevhodných a neúčinných léčbách, často se zde objevují nepravdivé mýty a polopravdy o syndromu a jeho příčinách a také zoufalé texty plné bezmoci a beznaděje se ztrátou víry ve zlepšení. Příliš mnoho inspirace k reálné léčbě jsme tam nenašli.

Možná máte pocit, že vaše nemoc nebyla nikdy reálně léčena. Možná vám i lékaři řekli, že vám nic vážného není, že jde o psychickou poruchu a že se máte dát dohromady. Když jste to sami zkusili, moc to nešlo. Také vám možná lékaři radili, ať odpočíváte, dokud se nebudete cítit dobře. A vám je naopak s délkou odpočinku hůře. Možná jste zkusili nějaké rostlinné přípravky nebo alternativní léčbu. Patrně nic z toho nemělo smysl.

I přesto, že tělesná příčina vašich příznaků nebyla nalezena nebo už dávno nemůže působit, neznamená to ani zdaleka, že jste v pořádku. Jak jsme si ukázali, při rozvoji a udržování chronického únavového syndromu spolupůsobí celá řada faktorů. Každá nemoc, od jednoduché rýmy až po rakovinu, může být ovlivněna vašim životním stylem, postoji, zkušenostmi i vztahy. Například si můžete všimnout, jak často podléháme nachlazení nebo běžným infekcím v době, kdy jsme přetížení, pod tlakem úkolů, které nestíháme. V dalších částech naší publikace popíšeme strategie, které můžete použít k postupnému překonání chronické únavy. Předtím však uvedeme jiné způsoby, kterými se lidé chronickému únavovému syndromu brání nebo kterými jsou léčeni.

Diety

Pro léčbu chronického únavového syndromu byla doporučena řada diet, vesměs bez valného účinku. Pokud je však postižený alergický nebo špatně snáší určité potraviny, je na místě je z jídelníčku vynechat. V této oblasti bylo provedeno velmi málo poctivého výzkumu. Pouze jedna studie ukázala mírné zlepšení po podávání injekcí s magnéziem. Vitaminové doplňky nemají větší než placebo účinek. Řada lidí s únavovým syndromem například špatně snáší alkohol a kofein.

Přesto si ke stravě něco říct můžeme. Výzkum prokázal, že jídlo složené z potravin s vysokým obsahem bílkovin, jako jsou např. ryby, drůbež, vejce, maso, mléčné výrobky a fazole, nám poskytne energii na několik hodin. Naproti tomu jídlo složené hlavně z potravin s vysokým obsahem uhlovodanů, jako jsou např. těstoviny, saláty a ovoce, způsobí krátkodobý vzestup energie, ale potom se budeme cítit ospalí a unavení. Proto je při přípravě stravy důležité, aby v ní byly zastoupeny potraviny obsahující bílkoviny i uhlovodany. V současnosti se zdá, že u nás jíme nevhodnou, hodně tučnou a uzenou stravu na jedné straně, na druhé straně hodně sladkostí, a že naše stravovací návyky by se měly změnit. Zvolit naši stravu tak, aby byla zdravá, může být dosti obtížné, zvláště jestliže například rádi mlsáme. A tak změnu musíme dělat postupně. Omezíme příjem bílého cukru, sladkostí, hovězího masa, másla, sýrů apod. a budeme jíst více čerstvé zeleniny, ovoce, celozrnného pečiva, rýže, těstovin, ryb, drůbeže atd. Musíme si zapamatovat, že je důležité jíst vyváženou stravu. Obecně řečeno, není moudré vyhýbat se některým potravinám, pokud nám to nedoporučil lékař. Samozřejmě je důležité dodržovat dietu, jestliže trpíme cukrovkou. Raději se také vyhněte potravinám z „rychlého občerstvení“. Obvykle je v nich více tuků a kalorií než v běžné stravě. A také, pokud trpíte chronickou únavou, zkuste se vyhnout sladkostem a bílému cukru. Tyto jednoduché uhlohydráty tělo rychle absorbuje a to způsobí, že hladina cukru rychle stoupne a pak zase rychle poklesne, což může vyvolat pocit vyčerpanosti a opětovného hladu.

Nepřejídejte se. Nesnězte to první, co uvidíte, jen co otevřete ledničku. Pokud máte hlad mezi pravidelnými hlavními jídly, občerstvěte se, vezměte si něco na chroupání, syrovou zeleninu, bílý jogurt nebo ovoce. Den začněte zdravou snídaní. Ta vám poskytne energii nutnou na den, který je před vámi. Během dne jezte raději častěji v menších dávkách než najednou velké množství jídla. Když přeplníte žaludek, budete pak několik hodin unavení, tělo spotřebuje energii na trávení.

Prodloužený klid

I přesto, že byl zpočátku některými odborníky doporučován, ukázal se škodlivý, protože vede ke ztrátě kondice.

Imunoterapie

U imunoterapie nám chybí jakékoliv důkazy o účinnosti u chronického únavového syndromu. Nežádoucí účinky, jako jsou bolesti hlavy, žaludeční a střevní potíže, zásahy do krevetvorby a nakonec při delším užívání samotná zvýšená únava, jsou argumenty proti jejímu nasazení v této indikaci.

Antidepresiva a jiné léky

Antidepresiva mohou zmírnit příznaky chronického únavového syndromu u lidí, kteří mají zároveň poruchu nálady nebo trpí nadměrnou úzkostí. Zlepšují však stav i u těch, kteří nejsou depresivní ani úzkostní. Některá antidepresiva také snižují bolest a upravují nespavost, čímž mění základní příznaky chronického únavového syndromu. Z klinických studií je velmi dobře prokázána zejména účinnost antidepresiv *milnacipramu* a *duloxetinu*. Ostatní antidepresiva nebyla v klinickém experimentu testována ale jsou s nimi klinické zkušenosti. Platí však, že pomáhají hlavně ta antidepresiva, která mají zároveň jak serotonergní, tak noradrenergní efekt, protože ovlivňují dobře únavu i bolest (tricyklická antidepresiva, SNRI a RIMA). Z dalších psychofarmak byla prokázána velmi dobrá účinnost u antiepileptika *pregabalinu* a z dalších léků u *tramadolu* a u *oxybatu*. U žádných jiných léků vědecky potvrzena účinnost dosud nebyla.

Naopak musíme upozornit na to, že řada léků příznaky únavy vyvolává. U značného počtu léků se jako možný vedlejší účinek objevuje únava, letargie, přemíra uklidnění a ospalost. Například beta-blokátory jako *propranolol* používaný při léčbě vysokého krevního tlaku mohou způsobit únavu. Podobně působí některá antihistaminika (léky proti alergii) a samozřejmě léky na spaní a na uklidnění, zejména *benzodiazepiny*. Je nutné zvážit, zda klady převažují nad únavou. Většinou si lidé, kteří musí užívat dlouhodobě léky, plánují život podle jejich účinku. Ale dříve, než přijmete únavu jako samozřejmý vedlejší účinek léčby, je potřeba zjistit, zda předepsaný lék opravdu brát musíte. Taky je dobré zjistit u vašeho lékaře, zda neexistují nějaké alternativy, které tolik únavy nevyvolávají. A konečně pokud už určitý lék užívat musíte, je dobré pokusit se zjistit, jak únavu, kterou vyvolává, zvládnout. Také potřebujete mít jistotu, že užíváte správnou dávku ve správnou denní dobu. Bude-li to možné, užívejte uklidňující léky večer. Před jakoukoli změnou se však musíte poradit s lékařem. Jestliže užíváte několik léků, zeptejte se svého lékaře, zda nepůsobí nepříznivě proti sobě.

Kortikosteroidy

Přestože se kortikosteroidy někdy u chronického únavového syndromu podávají, jejich účinnost ve studii nebyla prokázána, respektive se nelišila od placeba. Pokud působí nějaké zlepšení stavu, tak je vesměs krátkodobé. Naopak, dlouhodobé podávání kortikosteroidu samo o sobě může vést k vyvolání pocitů únavy a malátnosti.

Postupná rehabilitace tělesným cvičením

Postupná rehabilitace pomocí vzrůstající zátěže je zatím jednou z neúspěšnějších strategií v léčbě chronického únavového syndromu. Její účinnost byla prokázána v několika výzkumných studiích. Ukázalo se, že už v průběhu tří měsíců výrazně snižuje únavu a odstraňuje další příznaky chronického únavového syndromu u 80 % postižených. Změna je možná přes postupné zvyšování aktivity, které je naplánované jako rehabilitace krok po kroku, aby nedošlo ke stavům vyčerpanosti z přehnané aktivity. Nicméně míra aktivity se musí soustavně zvyšovat. Pokud počátku poruchy předcházela významná životní událost, problémy nebo konflikty nebo vyčerpávající životní styl, což bývá typické, je nutné se v průběhu léčby k těmto psychosociálním faktorům vrátit a probrat je důkladně jako další provokující faktory, ať byla přímým spouštěčem infekce (nebo jiná nemoc), či nikoliv.

Pacing

Pacing je termín pro strategii zacházení s energií, ve které se lidé s chronickým únavovým syndromem učí vytvořit přiměřenou rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Jde o návod, jak žít s tělesnými a psychickými limity způsobenými nemocí a také, jak se vyhnout aktivitám, které vedou k propuknutí příznaků. Pacing je strategií doporučovanou patientskou organizací lidí, kteří trpí chronickým únavovým syndromem „Akce pro mne“ (AFME = Action For ME). Zatím však jeho účinnost nebyla vědecky prozkoumána.

Alternativní medicína

Sem patří celá paleta různých přístupů, které se pokoušejí zlepšit zdraví a plnohodnotné prožívání. I když nejsou přijímány hlavním proudem medicíny a zpravidla nemají žádné výzkumné ověření, někteří lidé jim věří natolik, že se po nich opravdu cítí lépe. Pravděpodobně jde o sugestivní působení, ale proč ne. Pokud byť sugestivní vliv vede k tomu, že člověk nebude tolik odpočívat a přestane se postupně vyhýbat námaze, může postiženému velmi pomoci. Na jejich účinek se však spolehnout nelze. Patří sem přístupy jako homeopatie, osteopatie, akupunktura či používání bylinek. Je do velké míry rozhodnutím každého nemocného, jakým způsobem se chce léčit, avšak předběžná konzultace s psychiatrem není nikdy na závalu. Seriózní odborník na poli alternativní medicíny jistě také bude konzultovat psychiatra. Dovolujeme si vás varovat před „odborníky“, kteří svou léčbu zahájí doporučením vysadit léky a přerušit kontakt s psychiatrem, protože „...ten stejně neví, o co jde“. Neexistuje jediný přesvědčivý důkaz o tom, že by některý z postupů alternativní medicíny vedl k úspěchu v léčbě chronické únavy. Nemáme o tom žádnou referenci ani od pacientů. Proto si myslíme, že při chronickém únavovém syndromu dlouhodobě nemohou pomoci léčitelé, akupunktura, homeopatie ani jiné alternativní praktiky. Občas se sice objeví lidé, kteří popisují přechodné zlepšení, nicméně zpravidla se chronická únava vrátí.

Psychoterapie

Základními prvky léčby chronického únavového syndromu jsou klinické vedení, psychoterapie, rehabilitace (postupné zvyšování námahy) a podávání antidepresiv. Důraz je na postupném zvyšování aktivity, krok za krokem, podle individuálně stanoveného plánu. Jak ukazují statistiky velkých výzkumných center, které se chronickým únavovým syndromem zabývají, výsledky tohoto „kokteilu“ bývají až překvapivě dobré. Největším problémem je postiženého člověka pro takto kombinovanou léčbu získat, protože vesměs přichází s postojem, že by se namáhat vůbec neměl (často utvrzovaným předchozími lékaři). Postižení lidé často přečetli řadu populárních článků o únavovém syndromu, které mají daleko k objektivitě, a hledají v nich oporu pro svůj argument, že se nejedná o psychickou potíže. Vnímají psychiatrickou diagnózu jako „nálepku“ nebo jako „cejch“, který v žádném případě nechťejí přijmout. Pak pochybují o léčbě, obávají se postupně zvýšit fyzickou zátěž, nerehabilitují, ale místo toho obíhají další odborníky v plané naději, že snad nějaké léky nebo zázračná procedura vše vyřeší. Z hlediska vlastní léčby však nehraje roli, zda mluvíme o psychické nebo somatické potíže, protože u každého pacienta jde o jejich kombinaci. Důležité je vědět, že ať je tělesná či psychická komponenta jakkoliv velká, postižený potřebuje tělesnou rehabilitaci a postupné získávání větší vytrvalosti a odolnosti vůči zátěži.

Kognitivně-behaviorální terapie

Nejvíce propracovanou terapií chronického únavového syndromu je kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Tato léčba začíná důkladným zhodnocením situace postiženého člověka a pak edukací o tom, co příznaky udržuje (s poukazem na vyhýbavé chování a postupnou ztrátu kondice), a o možnostech léčby. První kroky jsou zaměřené na úpravu spánkového režimu a změnu vzorců aktivity a odpočinku. Dalším krokem je zpochybnění a úprava nepřiměřených interpretací potíže – kognitivní restrukturalizace. Postižený se učí, jak změnit svoje negativní automatické myšlenky a později i svoje hlubší postoje k sobě, druhým lidem a světu vůbec. Hlavní strategií je odstupňovaná expozice aktivitě. Posledním krokem je pak strukturované řešení životních problémů. Tento program, na rozdíl od podávání vitamínů, imunologických preparátů a doporučování odpočinku, se ukázal jako velmi úspěšný ve třech velkých kontrolovaných studiích. KBT může probíhat formou individuální nebo skupinové psychoterapie. Celá tato knížka je zpracována v rámci kognitivně-behaviorálního přístupu.

JAK PŘERUŠIT BLUDNÝ KRUH NADMĚRNÉ ÚNAVY

V následujících částech této knihy se budeme věnovat krok za krokem jednotlivým strategiím, které vám pomohou překonat chronickou únavu. Tento proces bude trvat nejméně tři měsíce a vyžaduje vaše odhodlání a trpělivost. Podobným programem však úspěšně prošly stovky lidí ve Velké Británii a v Nizozemsku a desítky lidí u nás. Jde o postupy kognitivně behaviorální terapie, která se ukázala velmi účinnou v léčbě chronického únavového syndromu ve třech velkých, na sobě nezávislých klinických studiích (Oxfordská studie, Londýnská studie a Nizozemská studie). Její účinek nebyl jen krátkodobý, ale vydržel i po pětiletém hodnocení. Následující kapitoly jsou psané jako svépomocný manuál s řadou cvičení, která umožní aplikovat na sobě jednotlivé přístupy. Samotné čtení bez zpracování cvičení a vlastní aktivity může být sice zajímavé a přinést informace, víc však pomoci nemůže. Na změnu chronických příznaků únavového syndromu je potřeba nejen věcem rozumět, ale také se podle toho chovat.

Co tedy dělat?

V této části si shrneme základní kroky, které jsou pak podrobněji uvedeny v následujících kapitolách. Jsou rozděleny do tří základních stadií:

- Stadium 1: Porozumět svým vzorcům
- Stadium 2: Návrat ke zdravému způsobu života
- Stadium 3: Příprava na budoucnost

Stadium 1: Porozumět svým vzorcům

Monitorování úrovně aktivity

K tomu, abyste si udělali přesný obraz o tom, co děláte každý den a jak vaše aktivita souvisí s mírou vaší únavy, bude potřeba dělat si denní záznamy aktivity po dobu několika týdnů. Ukáže vám to, zda toho děláte hodně nebo málo, nakolik odpočíváte, jak únava ovlivňuje vaši aktivitu a při jaké aktivitě se pravidelně cítíte méně unavení a při které více. Rady „jak na to“ uvedeme v následující kapitole.

Monitorování spánkových vzorců

K vytvoření přiměřeného obrazu o cyklu spánek–bdění bude potřebné si vést po několik týdnů spánkový diář. Je důležité zaznamenávat si dobu usínání, probouzení v noci, ranního probuzení a vstávání i pospávání během dne.

Stadium 2: Návrat ke zdravému způsobu života

Stanovení osobních cílů

Nestačí jenom porozumět a chápat. Je potřeba si vypracovat přiměřený a uskutečnitelný plán. Konkrétní stanovení cílů vám pomůže ujasnit si, kam chcete dojít během příštích několika měsíců. To vám umožní soustředit se na to, co doopravdy chcete. Cíle by se měly týkat různých oblastí života – práce, vztahů i volného času, nejen změny příznaků. Jde o to postupně si vybudovat harmonický životní styl, který do budoucna bude ochranou před stresem, přepracováním a návratem příznaků chronické únavy. Do plánu je užitečné zahrnout smlouvu o vlastní odměně. To, co se pokoušíte dělat, není lehké. Šance uskutečnit plán a dosáhnout svých cílů se podstatně zvýší, pokud si naplánujete odměnu. Zkuste si určit jak „malé odměny“, kterými oceníte běžnou denní snahu, tak „velké odměny“, které si dopřejete po dosažení většího cíle.

Úprava spánku

Na tom, jakými problémy se spánkem trpíte, bude záviset použití konkrétních strategií. Například pokud máte chaotické návyky a chodíte spát dle libosti každý den v jinou dobu, vstáváte nepravidelně podle toho, jak se vám chce, a jdete spát i přes den podle nálady, téměř jistě to povede k nadměrné únavě. Prvním úkolem pak bude vytvořit přiměřenou spánkovou hygienu s pravidelným rytmem spánku a bdění. Pokud máte problém jít včas spát a večer usnout a pak dopoledne nejste schopni vylézt z postele, budete potřebovat postupně přesunout svůj rytmus spánek – bdění do dřívějšího času nebo se naučit odstranit obavy a starosti, které vám ruší usínání.

Stabilizace aktivity a odpočinku – dosažení rutiny

Aby bylo možné vytvořit harmonický životní styl, který zabrání nadměrné únavě, budete se učit plánovat a provádět aktivity a odpočinek podle zásad, které umožní být postupně více výkonní. Prvním krokem je však stabilizace toho, co nyní děláte, v přiměřenějším rytmu, který zabrání výbuchům nadměrné aktivity i přehnanému odpočívání. Rozumné rozplánování času vám umožní mít optimální kontrolu nad sebou a svými aktivitami. Učí to přirozené disciplíně a brání zbytečnému mrhání silami při tendenci všechno dohnat, když se trochu uleví. Taky to umožní vypustit aktivity, které pro vás nemají smysl. Dobře plánovaný čas umožňuje mít klidnou mysl, samozřejmě pracovat a dopřávat si k tomu dost odpočinku a příjemné zábavy. Součástí tohoto plánu bude zařazení relaxačních okének. Bez schopnosti relaxovat nejsme schopni odpočívat ani plně prožívat. Není divu, že jsme pak stále unavení. Relaxace potřebuje pravidelnost a vytrvalost, nikoliv krátkodobou silnou vůli. Při pravidelném nácviku jsme schopni hluboké relaxace za 4–6 týdnů.

Zvýšení nebo změna aktivit

Když se vám podařilo ustanovit rutinu, můžete pokročit dále ke krokům, které směřují k

dosažení vašich cílů. To znamená postupné zvyšování některých aktivit (např. procházek nebo cvičení) a zavedení nových aktivit (např. chození do kurzu); pro některé lidi naopak snížení některých aktivit (např. práce přes čas). Součástí zvýšení aktivit je zařazení pravidelného tělesného cvičení. Nejde o to, aby se člověk stal závodním atletem, natož Schwarzeneggerem. Spíše jde o to najít radost z pravidelného pohybu. Důležité je nepřehánět. Kdo na sebe vezme moc těžké jho, brzy se z něho vyvléká.

Změna škodlivých myšlenek a přesvědčení

Schopnost být pánem svého myšlení a nikoliv sluhou svých negativních automatických myšlenek úzce souvisí s vládou nad sebou samým. Zpočátku půjde o uvědomění si myšlenek (např. „**Nikdy mi nebude lépe!**“ nebo „**Beztak dnes nic nezvládnou!**“), které zvyšují frustraci. Dále se budete učit, jak je nahradit konstruktivnějšími představami. Po zvládnutí práce se škodlivými myšlenkami budete pokračovat v práci na změně hlubších postojů, které souvisí s frustrací a stresem v životě.

Stadium 3: Příprava na budoucnost

Nejdůležitější je připravit si plán, jak systematicky zvládnout případné zhoršení (relaps). Zde se vám budou hodit všechny dovednosti, které jste se naučili v průběhu předešlé práce na problému. Je důležité si předem uvědomit eventuální budoucí stresové situace, které je možné očekávat (například narození dítěte, změna práce apod.), a připravit si plán, jak je co nejlépe zvládnout.

DRUHÁ KAPITOLA: MAPOVÁNÍ VLASTNÍHO PROBLÉMU

MONITOROVÁNÍ AKTIVITY

Obvykle se lidé trpící chronickou únavou snaží být aktivní. A to i navzdory svému problému. Rychle je však odradí, že když se snaží dosáhnout alespoň běžné úrovně aktivity, začnou se cítit mizerně. Nejdříve potřebujete stabilizovat úroveň aktivity, kterou máte. Zkusit si ji rozvrhnout vyváženěji. Až pak můžete začít aktivitu postupně zvyšovat. Důležité je však nejdříve vědět, kolik a jakých aktivit vlastně aktuálně máte. Pokud si chcete utvořit přesný obrázek o tom, jak to s vaší aktivitou vypadá, je užitečné vést si záznam. Do něj si zapisujete, kdy a co děláte, a hodnotíte přitom, nakolik se cítíte unavení. Do záznamníku si zapisujete každou hodinu. Únavu hodnotíte na stupnici 0 až 10. Nula znamená žádnou únavu a 10 únavu extrémní. Pište si aktivity každou hodinu, stejně tak zkuste hodnotit míru únavy.

Tab. 8 Záznamník denní aktivity

Únavu hodnotíme podle této stupnice: 0 - 10 (žádná, mírná, střední, výrazná, extrémní)

Den	Čas	Hodnocení únavy	Co jsem dělal (po hodinách)
pondělí	6.00	9	Převalování v posteli, je mi špatně, jen ležím
	7.00	9	Převalování v posteli, ležím, ostatní odcházejí z domu
	8.00	7	Vstal jsem, ranní hygiena, dělal si snídani a snídal
	9.00	6	Uklízení v garáži
	10.00	7	Odpočinek na gauči - sledování televize
	11.00	8	Odpočinek na gauči - jen odpočívání
	12.00	6	Příprava oběda (segedínský guláš), obědvání
	13.00	7	Odpočívání v křesle, čtení časopisů
	14.00	5	Cesta autem, nákup v Tesco
	15.00	6	Nákup v Tesco, cesta autem domů
	16.00	8	Odpočinek na gauči, pospávání
	17.00	nevím	Spánek
	18.00	9	Příprava večeře, příchod manželky a dětí, večeře
	19.00	7	Sledování televize
	20.00	6	Sledování televize
21.00	8	Ulehání ke spánku	
úterý	04.00	6	Probuzení a ležení v posteli, nemohu dále usnout
	05.00	8	Převalování v posteli a přemýšlení, co mě dnes čeká

Záznam vám po několika dnech ukáže „černé na bílém“, jak „aktivně“ a „unaveně“ prožíváte svůj čas. Upozorní na souvislosti a rozpory v intenzitě aktivity a únavy. Kromě toho záznam ukáže, jak se intenzita únavy mění během dne. Uvědomíte si, kolik času strávíte zábavou a kolik máte na relaxaci. Například zjistíte, že dopoledne toho uděláte minimálně a máte velké přestávky s odpočinkem, odpoledne se pak několik hodin honíte, až jste večer úplně vyčerpaní.

Nebo zjistíte, že v pondělí se naprosto vyčerpáte, v úterý a ve středu hodně odpočíváte, pak ve čtvrtek a pátek chcete dohonit, co jste nestihli, a o víkendu jste nejvíce unavení, přes den spíte, v noci koukáte na televizi a celkově je vám nejhůře.

Cvičení:

Ved'te si svůj záznam denní aktivity minimálně týden, lépe však více. Sledujte, co přes den přesně děláte a jak unavení se cítíte. Můžete k tomu využít notýsek, kalendář nebo speciální záznamový list, který si můžete vytvořit.

Existuje nějaký vzorec?

Někdo je více unavený dopoledne, a proto je i méně aktivní, u jiného je tomu naopak. Možná že nebudete umět rozpoznat určitý pravidelný denní vzorec aktivity. Ovšem můžete zjistit, že měníte svoje plány podle předpokládané nebo aktuální únavy. Taky zjistíte, kolik toho za den v průměru zvládnete. Když později začnete plánovat, co uděláte následující den, záznam denní aktivity vám pomůže začít na té úrovni, která je dosažitelná. Můžete zjistit, že váš život je poněkud hektický. Místo toho, abyste snížili intenzitu aktivity a zvládali tak únavu, máte naplněnou každou minutu dne, a to buď prací, nebo společenskou činností či chvílemi spánku. Můžete zjistit, že máte příliš málo času na relaxaci. Budete-li v určitý čas vystaveni většímu náporu (termíny v práci, ztráta místa, konflikt ve vztahu), pak hrozí, že při naplněném programu přestanete zvládat úkoly a propadnete únavě. Neměli jste rezervní čas na promyšlení krizových věcí.

Několik problémů týkajících se sledování sama sebe

1. *Domníváte se, že nic neděláte.* Ale i sledování televize nebo čtení je aktivitou. I prohlížení časopisu v křesle je určitá činnost. Stejně tak ranní hygiena, příprava na ulehnutí nebo hledění z okna a přemýšlení. Nikdy neděláte „nic“. Některé činnosti jsou však pro vás prospěšnější než jiné. Záznam vám pomůže určit, které to jsou, proto nepište, že jste v určitou dobu nedělali „nic“. Neexistuje okamžik, kdybychom nic nedělali. Je užitečné si tyto věci zaznamenat, i když se zdají nepodstatné.
2. *Odkládáte zápisy do záznamníku.* Je důležité, abyste si zapsali, co děláte a jak jste unaveni právě v určitý čas. Pokud záznam odložíte, později zapomenete, co přesně jste dělali a jak unavení jste se cítili. Pozdější únava nebo nálada může zkreslit vaše vnímání. Můžete opomenout nebo nesprávně hodnotit aktivity a úspěchy, kterých jste dosáhli. Když člověk prožívá chronickou únavu, tak si snadno pamatuje, co se nepovedlo a kdy se cítil špatně. Příznivé události často nevidí nebo si je nepamatuje. Pokud provedete hodnocení bezprostředně, pak je toto zkreslení menší.
3. *Nemáte čas si věci poznamenat.* Zjistíte-li, že nemáte ani čas vést si deník o své každodenní činnosti, asi to znamená, že toho děláte příliš. Pokud se vás to týká, zastavte se a zamyslete, jak skutečně vychutnáváte život. Víte o nějaké činnosti, která by se dala zrušit nebo zredukovat, abyste měli čas na relaxaci?

Cvičení:

Projděte si svůj týdenní záznam denní aktivity a odpovězte si písemně na následující otázky: Funguje vaše aktivita a odpočinek podle nějakého pravidelného vzorce v průběhu dne? Děláte toho za den spíše hodně, nebo málo? Neobjevuje se prudké střídání mezi nadměrnou aktivitou a pasivním odpočinkem? Máte také čas pro příjemné aktivity a čas na relaxaci? Vstupují vám do denního programu nějaké vnější stresy? V kolik hodin chodíte spát a v kolik hodin vstáváte? Kolik času prospíte během dne? Neodkládáte nejsložitější věci na později a pak vás celou dobu stresují? Máte nějaké aktivity, kterými se sami odměňujete? Není váš den příliš šedý, bezbarvý? Máte dost příjemných kontaktů s druhými lidmi, nebo jste většinou izolovaní?

MONITOROVÁNÍ SPÁNKU

Poruchy spánku jsou u lidí trpících chronickou únavou relativně časté. Příliš dlouho usínáte nebo se v noci příliš často probouzíte. Možná se předčasně probouzíte a už nejste schopni znovu usnout. Problémy s usínáním jsou pro lidi s chronickou únavou nejtypičtější. Může to být způsobeno tím, že v době, kdy se pokoušíte usnout, se vaše mysl nezaobírá žádnou konkrétní činností a obavy a starosti ji začnou zaplavovat. Pokud nespíte dost, „nedobíjíte dostatečně baterie“ a můžete mít celý den pocit vyčerpanosti.

Běžný normální spánek dospělého člověka vypadá většinou tak, že člověk ulehne na lůžko, přichystá se ke spaní, uvolní se a zhruba do 15–20 minut usne. Probudí se zpravidla 2–3krát za noc, ale ihned zase usne a ráno si na tato krátká probuzení většinou nepamatuje. Definitivní probuzení pak přichází ráno ve zvolenou hodinu, nejčastěji po 6–8 hodinách spánku.

Spánek má několik důležitých funkcí: umožňuje fyzickou i psychickou obnovu, zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá ukládání naučeného do paměti a umožňuje emoční konsolidaci zážitků. Normální spánek má význam pro zdravý růst organismu, regeneraci tkání a hojení, reguluje imunitní funkce. Je důležitý pro dobré zdraví, přiměřenou náladu a výkonnost. Zdá se, že spánek nemusí být jen prostředkem regenerace, oddechu nebo „dobíjení baterek“. Lidská mysl ve svém vývoji začala spánek pravděpodobně využívat pro tvořivé účely. Mnoho příběhů říká, že se někdo „vyspal na problém“. Existuje celá řada příběhů o tom, jak někdo něco ve snu vymyslel nebo vytvořil. Atomový vědec Niels Bohr viděl ve snu model atomu. Německý chemik Kekulé von Stradonitz ve snu objevil vzorec benzenu. Někteří hudebníci údajně komponovali ve spánku.

Nedostatek spánku, ale i nepravidelný spánkový režim se mohou projevit únavou, zvýšenou citlivostí na bolest, horší výkonností a zhoršenou adaptací na nové situace. Nedostatečně vyspalý člověk bývá podrážděný, mívá horší náladu, jeho soustředění i výkonnost se snižují, snadno se unaví. Dlouhodobý nedostatek spánku může působit jako neurotizující faktor nebo jako spouštěč deprese či chronického únavového syndromu. Pro dobré zdraví, pocit pohody a dobrou výkonnost je tedy pravidelný a dostatečný spánek velmi důležitý.

Kdy nejlépe usínáme

Je zřejmé, že nejlépe se nám usíná, když jsme ospalí. Zdánlivě banální konstatování, ale položme si otázku – co to vlastně znamená být ospalý? Kde se takový pocit bere? Někdy se může ospalost zaměňovat s únavou. Oba pojmy jsou si blízké, ale nejsou zcela totožné. Únava jako taková je spíše kombinovaný psychický a fyzický stav, kdy náš organismus pociťuje potřebu se uvolnit, ustat alespoň na chvíli v činnosti. Například pokud složíme metrák uhlí, cítíme se unavení, ale ne nutně ospalí. Většinou nám stačí si na chvíli sednout, uvolnit se a únava odejde, aniž bychom museli spát. S ospalostí je to trochu jinak, jedná se o stav, kdy organismus jen obtížně odolává spánku, pouhý odpočinek např. v křesle nestačí, je třeba určitou dobu spát, abychom se znovu cítili fit.

Ospalost, nebo spíše naše tendence usínat, kolísá poměrně pravidelně. Největší bývá v pozdních nočních hodinách a brzy nad ránem. Rytmus střídání spánku a bdění patří mezi tzv. *cirkadiánní rytmy*, které mají periodu přibližně 24 hodin. Velmi dlouho si vědci kladli otázku, zda střídání spánku a bdění není prostě a jednoduše závislé na tom, zda je v okolí světlo, či tma. Díky pokusům prováděným v podzemních jeskyních se však zjistilo, že pravidelné cirkadiánní rytmy pokračují s malými změnami i po dobu mnoha dní, kdy je organismus ponechán v naprosté tmě. Náš organismus má vlastní „*vnitřní hodiny*“, podle kterých se řídí mnoho fyziologických dějů. Vědcům se podařilo tento „pacemaker“ lokalizovat v mozku v hypotalamu. Naše vnitřní hodiny tvoří shluk nervových buněk velký jen asi jako špendlíková hlavička (tzv. jádro), které je umístěno nad zkřížením optických nervů (chiasma opticum) a nazývá se tedy suprachiasmatické jádro. O jeho důležitosti pro spánkový rytmus svědčí např. fakt, že lidé, kteří mají oblast suprachiasmatického jádra z různých příčin zničenou, spí a bdí zcela bez jakéhokoli systému, nepravidelně, beze stopy po cirkadiánních rytmech. Naopak u zdravých jedinců je nejlepším časem k usínání zhruba 22–23 hodin. I v úplně zdravé populaci však existují dva odlišné typy spáčů – lidově označované skřivani a sovy. Lidé typu skřivan usínají i před 22. hodinou a budí se spontánně brzy ráno. Naopak lidé typu sova neusnou před půlnocí, a o to později se i ráno probouzejí. To, jestli jsme spíše typem skřivánka či sovy je dědičné a závisí to zejména na genech přítomných v buňkách suprachiasmatického jádra. Velice často tedy naše spánkové návyky odpovídají zvykům našich nejbližších příbuzných a jen obtížně je můžeme měnit.

Už víme, že naše míra ospalosti bude pravidelně stoupat a klesat, ale doba, kdy spánku dokážeme odolávat, není nekonečná, po určité době už nedokážeme zůstat vzhůru. V našem organismu se během bdění vyrábí a střeďá cosi jako vnitřní hypnotikum, takzvaný „spánkový faktor S“. Faktor S je látka – nebo skupina látek, kterých musí být nastřádáno v organismu určité množství, abychom vůbec usnuli. Pokud ovšem tyto látky dosáhnou určité mezní hladiny, způsobí to, že usneme, ať si to přejeme, či nikoli. Další vlastností faktoru S je to, že se ve spánku spotřebovává. Můžeme tedy shrnout, že když bdíme, spánkový faktor S se v organismu vyrábí a střeďá; usnutí je možné, pouze pokud je jej „vyrobena“ dostatečné množství; když spíme, tak se naopak „spotřebovává“, takže po probuzení začínáme se střeďáním od nuly. Tento druhý typ hodin by se dal přirovnat nejspíše k hodinám přesýpacím, které když se přesypou, obrátí se, a cyklus běží znovu, odborně se mu pak říká „homeostatická regulace spánku“.

Co ovlivňuje usínání

K tomu, abychom dokázali plynule „přepnout z režimu bdělost do režimu spánek“ (tj. abychom dokázali usnout), je třeba, aby bylo splněno několik základních podmínek: musí být čas vhodný ke spaní (neboli správný moment cirkadiánního rytmu...), musíme být ospalí (tedy: mít nastřádáno dostatečné množství „faktoru S“...), nesmí nás rušit žádné silnější smyslové vjemy (jako je hluk, světlo, bolest, chlad, nadměrné teplo apod.) a nesmíme být také emočně vzrušení (z nadšení, z úzkosti, ze strachu, zvědavosti, očekávání, vzteku apod.). Nezáleží pouze na síle (intenzitě) rušivého podnětu, ale i na jeho kvalitě. Snadno nás například probudí podnět, který je nezvyklý, nebo věc, o kterou máme zvláštní zájem (např. matku probudí i lehké zavržení kojence) nebo se jí přehnaně obáváme (např. pacienta s panickou poruchou probudí změna rytmu srdce při usínání a při změnách spánkových stadií). Poměrně méně známým faktem je, že při usínání vadí i přílišná tělesná únava nebo soustředěná duševní práce v hodinách těsně před ulehnutím. Usínání naopak podporuje šero, ticho, u někoho rytmické pohyby nebo zvuky (ve vlaku), šumění deště, vodopádu, příjemné teplo. Nejlépe se spí obvykle „ve své posteli“, což je dáno zvykem. Zvykáme si na místo, rozměry, pérování, okolní nábytek, umístění okna apod. Na svou postel, ložnici a spánek si vytváříme podmíněné spojení. Podobně podmíněné spojení si vytváříme na rituály, které před spánkem provádíme (teplá koupel, převlečení do pyžama, čištění zubů), a pokud chodíme pravidelně spát v určitou dobu, tak i na čas usínání. Pokud je něco z těchto podmíněných spojů změněno nebo přerušeno, může se stát, že spánek se nedostaví a vznikne tak ojedinělá nespavost – například během služební cesty či dovolené.

Jak mozek při usínání a spánku pracuje

Dlouho se soudilo, že spánek je pasivní stav, kdy se mozek jakoby „vypne“. Díky výzkumům z poslední doby však víme, že spánek je aktivní děj, během kterého dochází k velkým změnám v činnosti mozku. Ty ve svých důsledcích vedou k tomu, že naše reaktivita na podněty z okolí postupně klesá a objevuje se specifická mentální aktivita – sny. Spíše než o „vypnutí“ se tedy během spánku jedná o „přepnutí do jiného režimu“. Ani v hlubokém normálním spánku však není naše vědomí úplně odděleno od vnějšího světa a našich zájmů a potřeb. Když měníme polohu ve spaní, dovedeme se přizpůsobit podmínkám, velikosti prostoru, který máme. Nespádneme z lůžka, i když se na něm během spánku pohybujeme. I ve spánku zůstáváme spojeni se skutečným světem.

Elektrická aktivita našich neuronů se velmi liší v době, kdy jsme bdělí, od doby, kdy spíme. Když jsme vzhůru, aktivita je velmi rychlá, „neurony usilovně pracují“ a při EEG vyšetření vidíme křivku s převahou rychlých frekvencí. Změna nastává, když usínáme – aktivita mozku se začíná výrazně zpomalovat, křivka EEG se začíná jen „líně vlnit“. Když převládne takto zpomalená aktivita, nastává první spánkové stadium – **stadium 1**, které subjektivně odpovídá stavu usínání. Dochází k postupnému psychickému uvolnění, relaxaci svalstva, zpomaluje se srdeční tep, dýchání a kontakt s okolím se pozvolna rozostřuje až ztrácí. Začínáme se propadat do spánku.

Pokud nejsme ničím vyrušeni, nastává další spánkové stadium – **stadium 2**, které je spojeno s nehlubokým spánkem. V tomto stadiu můžeme být probuzeni i malými podněty, jako je lehký dotek či zvuk (hluk z ulice, štěkání psa, převalování partnera). Pokud se v tomto stadiu probudíme, můžeme být přesvědčeni, že jsme vůbec nespali (přitom opak je pravdou). Lidé trpící depresí a také lidé s chronickým únavovým syndromem mohou velmi často spát ve stadiu 2 – pak mívají pocit, že nespali, i když okolí je přesvědčeno, že spali (protože pravidelně oddechují, nebo dokonce chrápou a oči se jim pod víčky pomalu pravidelně pohybují).

Jak spánek pokračuje, stává se stále hlubším a hlubším. V EEG záznamu se objevují vysoké, velmi pomalé vlny odpovídající pomalé, pravidelné neuronální aktivitě. Nastává stadium 3 a 4 (delta pomalovlnný spánek). Jedná se o nejhlubší spánek, ve kterém je svalstvo úplně uvolněné, dech je zpomalený, tep srdce rovněž a klesá také krevní tlak i tělesná teplota. Spící se téměř nepohybuje, pravidelně oddechuje a nereaguje na běžné vnější podněty, které by ho v předchozích stadiích dokázaly snadno probudit. Kvalita a množství stadia 3 a 4 mají rozhodující vliv na pocit odpočatosti a svěžesti po probuzení. U lidí s chronickým únavovým syndromem bývá množství stadia 3 a 4 sníženo.

Tab. 9 Stadia spánku

Non-REM	
Stadium 0	Bdělost
Stadium 1	Velmi lehký spánek, přechod mezi bdělostí a spánkem. Ospalost.
Stadium 2	Středně hluboký spánek, pokrývá asi polovinu noci u dospělých. Slouží jako přechodné stadium mezi REM a delta spánkem.
Delta	Pomalovlnný spánek, složený ze stadií 3 a 4.
Stadium 3	Sestává ze středního množství delta-vlnné aktivity, hlubší spánek než stadium 2.

Stadium 4	Zvýšení delta-vlnné aktivity oproti stadiu 3. Velmi hluboké stadium spánku.
REM	Spánek se sny. EEG je aktivní, blíží se bdělosti. Hloubka spánku je větší než ve stadiu 2, ale pravděpodobně menší než ve spánku delta.

Spánkovými stadii 1–4 procházíme postupně v tomto pořadí, a jak již bylo uvedeno, aktivita mozku se během nich stále více zpomaluje. Zhruba po 1–2 hodinách však dochází k významné změně v mozkové aktivitě. V EEG záznamu se najednou objeví rychlá elektrická aktivita, která je velmi podobná záznamu během bdělého stavu. Dochází také k fyziologickému rozbouření celého organismu. Srdeční tep i krevní tlak se stávají nepravidelnými, roste spotřeba kyslíku, zrychluje se dech. Přesto stále tvrdě spíme, dokonce jsme úplně uvolnění (zejména svaly hlavy a krku jsou velmi ochablé a neudrží bradu ani hlavu), u mužů dochází k erekci a zdá se nám většina snů. Oči se za zavřenými víčky rychle a nepravidelně pohybují (tzv. rychlé oční pohyby – anglicky rapid eye movements) a právě podle tohoto jevu se toto stadium nazývá REM stadium spánku. Pokud je spící v tomto stadiu probuzen, v 80 % mívá živý sen. První stadium REM spánku trvá asi 10–15 minut, poté spánek pokračuje opět jako během usínání – stadiem 2 a 3 do stadia 4 (tzv. non-REM spánek), pak následuje další REM stadium. Období spánku zahrnující stadia 1–4 a jednu periodu spánku REM nazýváme „spánkový cyklus“. Spánkový cyklus obvykle trvá 90–120 minut, během jedné noci lze tedy většinou napočítat 4–5 úplných spánkových cyklů. Je důležité si uvědomit, že přechody mezi spánkovými cykly, zejména přechody mezi spánkovými stadii non-REM a REM spánku, jsou často provázeny periodami krátkých probuzení. V období mezi dvěma cykly vlastně nespíme, ale pokud nás nic neruší (hluk, močový měchýř, světlo, horko nebo zima apod.), plynule přecházíme do dalšího spánkového cyklu. Pokud spíme přirozeně, probouzíme se obvykle po násobcích spánkových cyklů, tj. přibližně po násobcích 1,5 hodiny. Taková probuzení mezi spánkovými cykly většina z nás vůbec nepostřehne a zapomíná je okamžitě poté, co znovu upadne do spánku. Jinak je tomu však u pacientů s nespavostí. Ti z nás, kteří mají se spánkem dlouhodobé problémy, mají také tendenci věnovat těmto probouzecím reakcím nepřiměřeně zvýšenou pozornost. Jinými slovy: jejich strach z probuzení a následné několikahodinové nespavosti je činí nadměrně vnímavými k jevu, který je naprosto fyziologický a běžný. Stává se proto velmi často, že postižený, který se zcela normálně probudil během přechodu non-REM a REM spánku, se natolik vyděsí, že spustí kaskádu stresové reakce organismu, která sama o sobě zabrání na několik hodin tomu, aby znovu klidně usnul. Stejně tak nám nevyhovující vnější podmínky pro spánek (např. hluk z ulice) mohou zabránit znovu rychle usnout během přechodů mezi jednotlivými spánkovými stadii a cykly.

Kolik hodin spánku potřebujeme

Na tuto otázku jednoznačnou odpověď nenajdete. Naše individuální potřeba spánku je velmi různá. Zdravý dospělý člověk spí denně v průměru 6–8 hodin. Jsou však lidé, kterým stačí 5–6 hodin. Přibližně 2 % populace vyžadují méně než pět hodin spánku a 2 % populace potřebují spát déle než devět hodin. Napoleon údajně potřeboval jen čtyři hodiny denně. Na druhém pólu jsou lidé, kteří potřebují spát až 9–10 hodin denně. Podle individuální potřeby spánku se tedy dělíme na tzv. *krátké* a *dlouhé spáče*. Důležitou roli hraje také náš věk, protože během života se potřeba spánku výrazně mění: kojeneček potřebuje asi 18–20 i více hodin spánku denně, dítě předškolního věku zhruba 12 hodin, dospívající by měli spát osm hodin denně. Ve středním věku je velká variabilita v délce spánku – tak, jak je to uvedeno v odstavci o krátkých a dlouhých spáčích. Senioři spí obecně o něco méně než lidé mladšího a středního věku, ale není to neměnným pravidlem. Během života se také mění denní rozložení spánku – novorozenci spí v pravidelných intervalech několikrát denně, mají takzvaně polyfázický spánek. Kojenci mají spánek nejčastěji trifázický – dlouhý noční spánek je doplněn dopolední a odpolední siestou. Dopolední spánek se později ztrácí a předškoláci mají dlouhý noční spánek a pouze jednu siestu odpoledne. S nástupem do školy se pro většinu z nás stává odpolední siesta jen sladkou minulostí a musíme se smířit se spánkem monofázickým. Je zajímavé, že v seniorském věku se odpolední siesta znovu objevuje.

Nezáleží jen na délce spánku, ale také na jeho hloubce a kvalitě. Výzkum například doložil, že samotná délka spánku není důvodem případného *svěžího pocitu po probuzení*. O tom, jestli se po probuzení budeme cítit čilí a odpočatí, rozhoduje zejména zastoupení hlubokého spánku (stadium 3 a 4) během noci, ale velmi důležitým faktorem je také počet proběhlých *úplných* spánkových cyklů (spánkový cyklus je období spánku zahrnující stadia non-REM 1–4 a jednu periodu spánku REM). Pokud spíme přirozeně, tj. bez budíku, probouzíme se obvykle po nějakém násobku spánkového cyklu (tedy přibližně po násobcích 1,5 hodiny) a nejčastěji se po ránu probouzíme po skončení REM fáze spánku, která každý spánkový cyklus uzavírá. Při probuzení po ukončené REM fázi se cítíme čilí, nedělá nám problémy se zorientovat, jsme schopni hned „nastartovat“. Pokud nás ale něco probudí dřív (nebo pokud naopak zůstaneme na lůžku i po spontánním probuzení, znovu usneme a probudíme se třeba za půl hodiny), tak je velká pravděpodobnost, že se budíme uprostřed cyklu. Při takových probuzeních máme pocit „nevyspalosti“.

K tomu, abyste zjistili, jak vypadá váš spánkový cyklus, bude potřeba zapisovat si po několik týdnů spánkový diář. V něm zaznamenáte dobu usínání, probouzení v noci, ranního probouzení a vstávání i pospávání během dne. Před zahájením zaznamenávání do diáře si však udělejte cvičení, ve kterém se důkladně na svém spánkem zamyslíte.

Cvičení:

Nejprve si zkusme odpovědět na několik následujících otázek. Odpovědi si můžeme poznamenat na papír.

- Jaké jsou moje celoživotní spánkové zvyklosti? Jsem zvyklý na pravidelný spánkový režim?
- Co se říkalo v dětství v rodině o spánku? Stěžoval si někdo v rodině na nespavost?
- Mám nějaké typické problémy se spánkem, např. nemožnost usnout, předčasné

probouzení, časté noční probuzení, časté chování na toaletu v průběhu noci, nadměrně dlouhý spánek, pocity nevyspání i po dostatečném spánku apod.? Pokud ano, pokračujte v odpovědích na další otázky:

- d. Kdy moje problémy se spánkem vznikly? V jakém životním kontextu se objevily? Jaké byly nejdůležitější stresy nebo životní události v té době? Byly tyto problémy zvládnuty a vyřešeny k mé vlastní spokojenosti? Jak vypadala poslední noc, kdy se poslední problém se spánkem objevil?
- e. Jaký byl vývoj spánkových problémů v čase? Zůstávají stejné, nebo se s časem zhoršují? V jakých obdobích cítím úlevu nebo naopak zhoršení? Kdy, kde, jak, jak často, jak intenzivně a v jakém kontextu se problémy pravidelně objevují?
- f. Zkoušel(a) jsem s těmito problémy něco dělat? Léčil(a) jsem se pro problémy se spánkem? Jakým způsobem?
- g. Jaké jsou myšlenky a představy, emoce, tělesné reakce a chování, které se v průběhu problémů se spánkem objevují? Objevují se další tělesné nebo emocionální zážitky v průběhu spánku?
- h. Mám nějaká tělesná onemocnění, která by mohla vést k druhotné poruše spánku? Beru nějaké léky, které by mohly můj spánek ovlivňovat?

Pro porozumění spánkovým vzorcům je potřeba alespoň dva týdny vyplňovat spánkový záznam. To vám může ukázat, jak to s vaším spánkem skutečně je a zda je něco, co by bylo potřebné změnit. Můžete například zjistit, že každý den chodíte spát a vstáváte v jinou dobu, nebo že většinou dlouho do noci koukáte na televizi, nebo často v noci chodíte na toaletu, či spíte odpoledne a pak večer nemůžete usnout.

Jak to udělat?

Abychom věděli, jak náš spánek ve skutečnosti vypadá, je třeba vést si pravidelné záznamy o spánku. Nesnažte se být v záznamech za každou cenu přesní, stačí jen přibližné údaje. Pokud se budete stresovat tím, že nevíte některý z údajů přesně, zbytečně se rozrušíte a spánek si tak můžete i zhoršit. Když po několika dnech prostudujete svoje denní záznamy, zjistíte, zda je nekvalitní spánek doopravdy vaším problémem.

Cvičení:

Udělejte si tabulku podle našeho vzoru. Jakmile se ráno probudíte, zaznamenejte do tabulky, jak jste spali a co jste dělali. Po dobu dvou týdnů zaznamenávejte hned ráno po probuzení tyto údaje:

1. Všechny denní události, které mohly váš spánek nějak ovlivnit: např. co jste jedli před ulehnutím, jak mnoho stresujících událostí jste ten den prožili, zda jste přes den vyvíjeli tělesnou aktivitu nebo cvičili apod.
2. Zvyky před spaním.
3. Čas ulehnutí a čas probuzení. Kolik hodin jste spali.
4. Za jak dlouho jste usnuli.
5. Kvalita spánku, včetně toho, na kolik probuzení během noci si ráno vzpomínáte, a „noční můry.“
6. Sny, chrápání nebo nezvyklé pohyby (reference okolí).
7. Kolikrát za noc jste se probudili a na jak dlouho.
8. Co jste dělali, když jste nemohli spát (např. zda jste něco jedli, pili, četli atd.)
Poznamenejte si, zda vám to pomohlo, či nikoliv.
9. Příznaky a bdělost po probuzení, jak dlouho trvalo polehávání před tím, než jste vstali.
10. Jak čilí či ospalí jste se cítili další den – můžete použít stupnici 0–10, kde 0 je velmi čilý, 10 velmi ospalý.
11. Jak myslíte, že jste dokázali následující den zvládnout svou práci. Opět můžete použít desetistupňovou stupnici, kde 0 znamená velmi špatně a 10 velmi dobře.
12. Denní hodiny ospalosti a zdřímnutí.
13. Jiné neobvyklé nebo důležité okolnosti.
14. Po 14 dnech sledování se rozhodněte, co se svým spánkem chcete dělat. Pak si promyslete, jak to provést (viz kapitola o úpravě spánku).

Formulář si můžete připravit tak, aby zachycoval pro vás nejdůležitější jevy. Některé z těchto údajů jsou zahrnuty v následujícím formuláři, který si vedla paní Milena.

Paní Mileně je 49 let. Je rozvedená, žije sama. Dvě děti mají již vlastní rodiny a bydlí relativně daleko. Paní Milena se trápí chronickým únavovým syndromem už tři roky. Před 3,5 roky ji na jaře opustil manžel, když čekal s mladou milenkou dítě. Milena to zvládla bez „zhroucení“, nicméně na podzim toho roku prodělala opakované virózy. Zpočátku je přecházela, chodila do práce, ale nakonec s horečkami ulehla. Od té doby se cítí stále špatně. Stav se postupně zhoršoval. Nakonec byla docházka do práce nad její síly. V posledním roce pobírá plný invalidní důchod pro chronický únavový syndrom. Byla

hospitalizovaná na interně a opakovaně na neurologii, absolvovala vitamínové kúry, dostávala interferon. Lékaři jí doporučovali nepřemáhat se. Přesto se její stav celé tři roky zhoršuje. Nakonec byla odeslána na psychiatrii, přitom si sama není vědoma žádných psychických problémů. Paní Milena má nyní velmi nepravidelný životní režim, de facto ji řídí to, jak se cítí unavená, tomu přizpůsobuje celý svůj denní program i dobu, kdy chodí spát a kdy ráno stává z postele. Podívejme se na čtyři dny jejího spánkového kalendáře a všimněme si, co z něho můžeme vyčíst.

Tab. 10 Příklad vedení spánkového kalendáře u paní Mileny

Datum:	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek
Léky na spaní:	ne	ne	ano, v 22.00	ano, v 01.20
Ulehnutí do postele:	00.45 (čtení)	23.10 (televize)	21.00 (čtení)	17.30
Zhasnutí světla:	1.55	22.50	21.20	17.30
Usnutí za kolik minut:	20 min	25 min	70 min	20 min
Počet nočních probouzení:	2	3	1	2
Zůstal(a) jsem vzhůru minut:	10 minut (toaleta)	25 minut	70 minut	20 minut
Ranní probouzení v:	8.25	8.00	9.05	9.30
Z postele jsem vstal(a):	9.00	9.00	11.30	12.20
Po probuzení jsem cítil(a) únavu (0-10):	6	5	8	9
Svůj spánek hodnotím jako: 1 - velmi nekvalitní až 5 - hluboký a kvalitní	4	3	1	1
Celková doba spánku:	5.50	7.45	9.25	14.20
Spánková efektivita v procentech ((doba spánku / ležení na lůžku) x 100)	84,33 %	76,23 %	66,47 %	73,91 %
Ospalost během dne: (0 - úplně čilý; 10 - extrémní ospalost)	5	4	7	8

Z tohoto příkladu se zdá, že paní Milena šla v pondělí pozdě spát (obvykle chodila kolem 23. hodiny) a ještě si v posteli četla. Spánek byl celkem hluboký, usnula asi za 20 minut, jednou se na chvíli probudila, pak ihned usnula. Doba spánku (necelých šest hodin) byla pro ni ale krátká, cítila střední únavu. Druhý den v úterý šla spát normálně, ale dívala se ještě chvíli na televizi, pak usínala necelou půlhodinu, probudila se ovšem třikrát a vždy jí trvalo kolem čtvrt hodiny, než usnula. Zlobila se na sebe, že nespí, bála se, že další den bude více unavená. Neměla tak úplně pravdu, po probuzení se cítila méně unavená než předešlý den. Přesto však nějakou únavu cítila, proto ležela v posteli ještě hodinu. Aby dohnala domnělý „spánkový dluh“, šla spát ve středu už v 9 hodin, četla si asi 20 minut, aby se jí více chtělo spát, nicméně po zhasnutí usínala více než hodinu. Mezitím si vzala prášek na spaní – po něm usnula asi za půl hodiny. Probudila se v noci jenom jednou nad ránem, načež nemohla usnout více než hodinu. Pak spala

ještě dalších skoro pět hodin. Celkově spala více než devět hodin, ale přesto se cítila ještě unavenější než předešlý den. Pravděpodobně už překročila hranici množství spánku, které doopravdy potřebuje. Protože se celý den cítila extrémně unavená, šla večer spát už v půl šesté. Probudila se za sedm hodin a už nemohla usnout. Spát se jí nechtělo, ale nevěděla, co dělat takhle nad ránem. Proto si vzala hypnotikum, probudila se znovu za 3,5 hodiny a opět nemohla asi 40 minut usnout. Pak se jí to podařilo a vzbudila se až v půl desáté. Unavená se cítila extrémně. Přitom dohromady spala 14 hodin a 20 minut. Zdá se tak, že protahování spánku, také změny v době usínání, paní Mileně stav zhoršuje; spánek je delší, ale mělčí a je po něm více unavená, než když spala kratší dobu. Rytmus spánku paní Mileny je rozhozený a nepravidelný. Paní Milena se potřebuje naučit spát pravidelně, ne méně než šest hodin, ale pravděpodobně ne déle než devět hodin. V našich čtyřech dnech, které jsme zde uvedli, se po sedmi hodinách a 45 minutách spánku cítila nejvíce čilá a nejméně unavená, přestože její spánek v tu noc nebyl až tak hluboký a v době probouzení se na sebe zbytečně zlobila.

JAK VYPADÁ MŮJ BLUDNÝ KRUH ÚNAVY

V minulé části jsme mluvili o faktorech, které pomáhají udržovat bludný kruh únavy. Je jich zpravidla více a jeden podporuje druhý, společně se zesilují a požírají naši energii stejně jako had požírající svůj ocas. Na obrázku níže je nakreslen příklad komplexního bludného kruhu únavy, jenž se snaží podchytit různé faktory, které jej vytvářejí a posilují. Je nepravděpodobné, že stejné faktory ovlivňují i vaši únavu, ovšem mnoho z nich mají lidé společných a na řadu odlišných můžete přijít sami.

Cvičení:

Můžete popsat, jak vypadá váš vlastní bludný kruh únavy? Podle následujícího obrázku si nakreslete na velký papír vlastní bludný kruh únavy. V průběhu boje se svou únavou zkuste toto schéma doplňovat a vypracovat co nejpodrobněji.

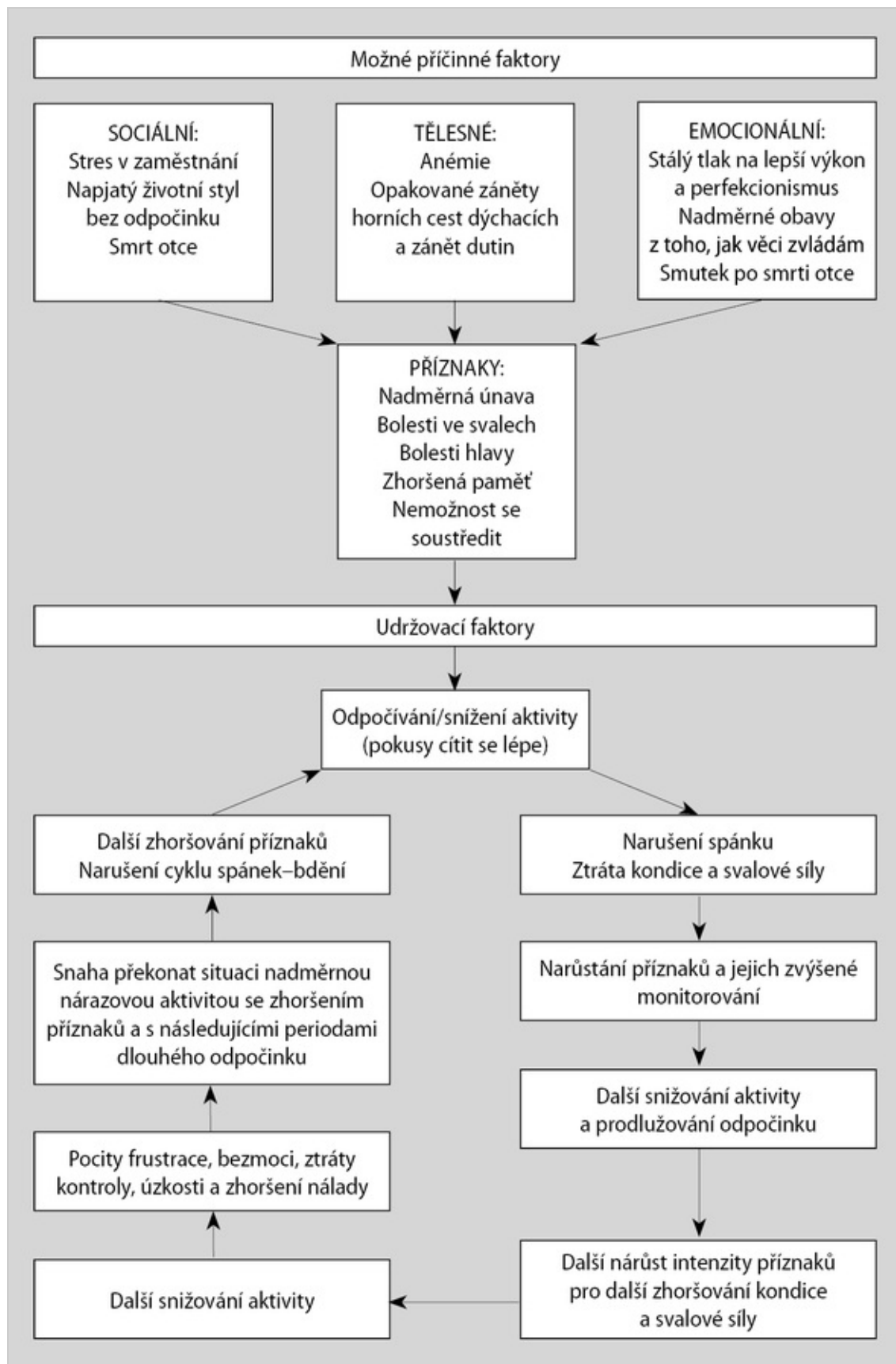


Schéma 7 Příklad bludného kruhu únavy

Mé tělo je trestanecký tábor

Richardovi je 34 let. Je vysokoškolský učitel. Stěžuje si na velkou únavu a unavitelnost vůbec. Sám říká, že se ve svém těle cítí jak v trestaneckém táboře. Cítí také velkou bolest svalů, když se fyzicky namáhá. Jeho potíže trvají od asi 17 let. Slabý se však cítil vždycky. Konstitučně je Richard velmi hubený, při své výšce 183 centimetry váží 66 kg. Když k nám přišel poprvé, jeho váha byla ještě o jedenáct kilo méně – to bylo před pěti lety. Richard svůj život popisuje jako učiněné peklo.

Když se Richard narodil, měl o pět let staršího bratra. O čtyři roky později se u matky rozvinulo postižení mozku, které doprovázely stavy agrese, zuřivosti a neadekvátních reakcí. Richardovo dětství provází vzpomínka na matku pouze v tomto negativním duchu. Nepamatuje se na mazlení či nějaké povídání si s matkou. Pamatuje si jen, jak se budil strachy, co zase matka provede. Časem se začalo stávat, že starší bratr Richarda bil a zastráhal. Když bylo Richardovi třináct, s matkou to bylo již tak vážné, že ji museli dát do ústavu, kam za ní oba bratři občas jezdili, avšak jen velmi neradi. Na základní škole byl Richard ustrašený, bál se, že ho někdo bude bít jako bratr. Nevěděl si rady. Byl velmi hubený a ani slovy se nedokázal bránit. Také se mu nedařilo při tělesné výchově, nevěděl, jak se hýbat, jak tělo dostat tam, kde by mělo při cviku být. A tak se stal časem středem šikany spolužáků a jeho strach z lidí a nedůvěra k nim narůstala. Důvodem posměchu na dalším stupni byly i Richardovy velké brýle s tlustými obroučkami. A tak se Richard pomalu uzavíral, nikomu se nesvěřoval a postupem času začal hledat útočiště u učitelů. Začal si více číst encyklopedie, hodně se o věci zajímal, často se hlásil a dával otázky, které ukazovaly jeho veliký náskok nad ostatními. Skládal básně. To samé pokračovalo na gymnáziu, získal tak roli, jak sám říká, duševního inteligenta a tělocvičného nemehla. Když mu bylo 18 let, matka v ústavu zemřela. V té době prodělal respirační virózu. Od té doby se potíže zhoršily. Cítil se tak unavený, že nebyl schopen doma cokoli otci pomoci, cítil se slabý. Vystudoval VŠ, s jedním rokem navíc kvůli tomu, že v době pocitu únavy nechodil na zkoušky. Měl pocit, že by tam nedošel. Po VŠ nastoupil jako učitel němčiny na vysokou školu a na vyšší školu. Na té učil většinou dívky. Richard byl zklamán, když asi po půl roce přestaly dívky na jeho přednášky chodit. Nerozuměl tomu. Ruku v ruce s tím začal být opět více unavený, více ho bolely svaly. Požádal tedy o zkrácení úvazku na polovinu. Nakonec mu na přednášky přišly vždy tak tři, čtyři dívky. Richard se snažil je upoutat, ale moc se mu to nedařilo. Bylo to stejné jako ve vztazích s dívkami – vždy začal sebestředně povídat o své únavě a litoval se. S dívkami tak moc štěstí neměl. Měl většinou platonické lásky. První opravdový vztah navázal na VŠ, kdy ho dívka oslovila. Po tři čtvrtě roce se chtěla s Richardem sblížit i tělesně, ale on to stále odmítal. Dívka se s ním rozešla. Richard ji označil za poběhlici. V práci se stalo, že s ním rozvázali pracovní poměr z toho důvodu, že byl z celého roku tak pět měsíců nemocný. V té době k nám do PCP nastoupil poprvé, zařídil si i částečný invalidní důchod...

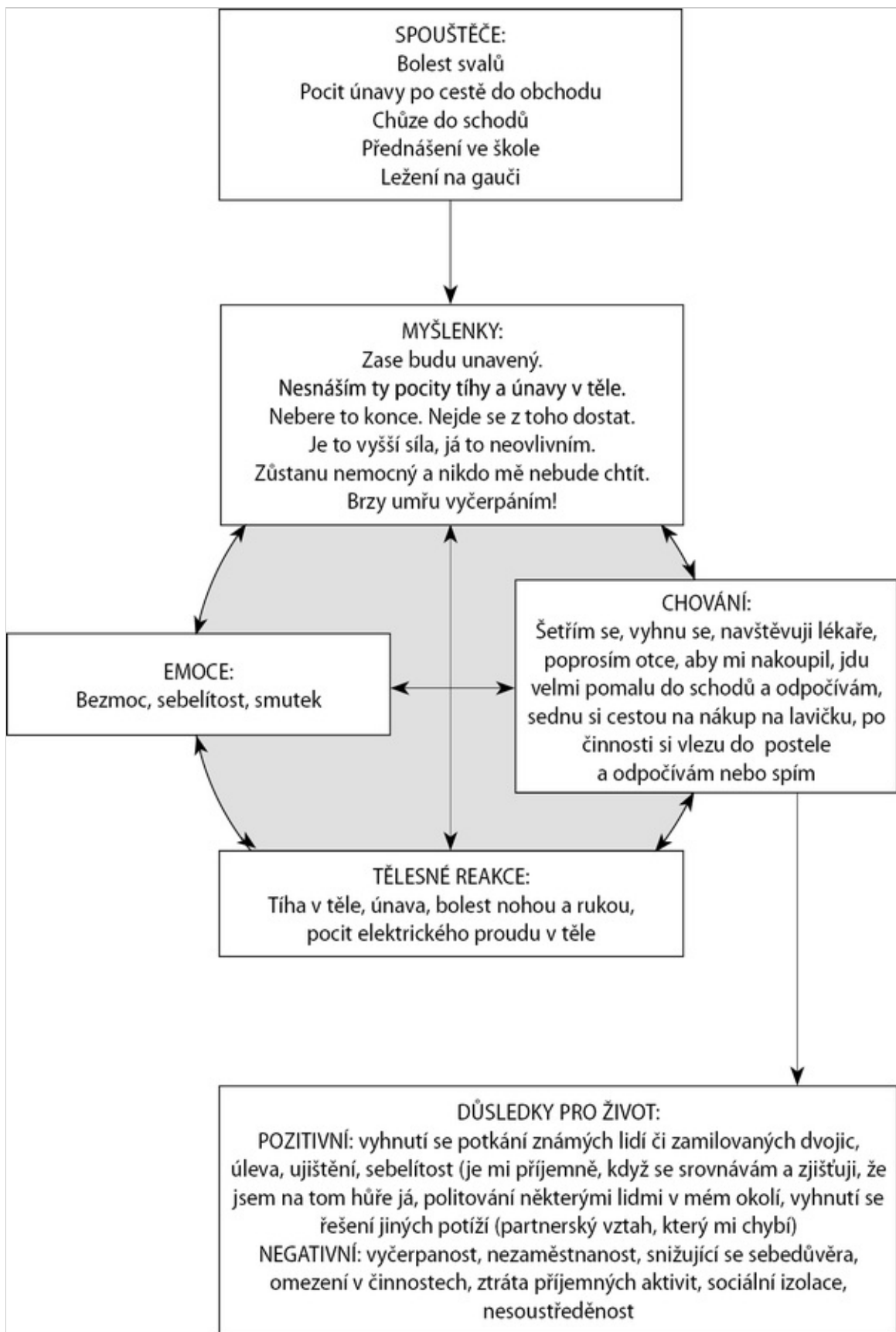


Schéma 8 Bludný kruh Richardovy nadměrné únavy

Tab. 11 Záznamník denní aktivity Richarda

Únavu hodnotíme podle této stupnice 0-10 (žádná, mírná, prostřední, výrazná, extrémní)

Den	Čas	Hodnocení únavy	Co jsem dělal (po hodinách)
pondělí	6.00	9	Převalování v posteli, je mi špatně - cítím únavu, jen ležím
	7.00	8	Převalování v posteli
	8.00	9	Vstal jsem, ranní hygiena, dělal si snídani a snídal
	9.00	8	Seděl jsem na židli v kuchyni a odpočíval jsem
	10.00	8	Umyl jsem nádobí a četl si pět stran knihy
	11.00	7	Odpočinek na gauči - připravuji se tak na cvičení
	12.00	9	Cvičil jsem pět dřepů a dva kliky
	13.00	8	Odpočívání v křesle - telefonoval jsem kamarádce
	14.00	7	Příprava oběda (ohřátí párků), obědvání
	15.00	5	Odpočinek na zahradě, pospávání
	16.00	9	Cesta 400 m do obchodu na nákup a zpět
	17.00	-	Spánek
	18.00	5	Sledování internetových stránek
	19.00	6	Sledování internetových stránek
	20.00	6	Psaní básní
21.00	8	Ulehání ke spánku	
úterý	06.00	7	Probouzení a ležení v posteli, nemohu dále usnout
	07.00	8	Převalování v posteli a přemýšlení, co mě dnes čeká

TŘETÍ KAPITOLA: JAK SE ZBAVIT NADMĚRNÉ ÚNAVY

STANOVENÍ OSOBNÍCH CÍLŮ

Jeden ze způsobů, jak získat kontrolu nad únavou a dalšími příznaky, je určení cílů, kterých chcete dosáhnout. Je možné, že máte pouze omezený počet priorit, jako je profese a vydělávání, domácí práce či starání se o rodinu. Vypadla z toho péče o sebe sama, často i jakýkoliv čas pro sebe – koníčky a zájmy, péče o své tělo a zdraví, čas na přátele, sebero-zvíjení apod. Pomocí cílů a jednotlivých kroků, které budete dělat k jejich dosažení, si postupně můžete vnést do svého života harmonii, balancovaný životní styl, určitý přiměřený řád a pořádek, zvýšení výkonu, ale i radost a úspěch. Na prvním místě však stanovení cílů slouží jako pomůcka k tomu, abyste mohli začít pracovat na postupném zvládnutí nadměrné únavy. Nejlepší čas na stanovení osobních cílů je v době, kdy jste už několik týdnů zapisovali svůj spánek a aktivitu do záznamníků. Podle nich můžete snadněji určit oblasti života, které by bylo vhodně změnit.

Jaké by měly být osobní cíle

- Osobní cíle by se měly týkat spíše věcí, které bychom chtěli dělat strategicky dlouhodobě, ne něco, co chceme dosáhnout ihned a je to důležité jen krátkodobě.
- Na počátku se sami sebe zeptejte: **„Co konkrétně bych chtěl(a) být schopen(a) na konci programu zvládnout a aktuálně to kvůli současným problémům nedokážu?“**
- Cílem by mělo být něco, co si sami přejete. Je výsledek, kterého chcete dosáhnout, to, co si opravdu přejete a co vás posouvá vpřed?
- Různé osobní cíle by měly zachycovat více oblastí života tak, aby bylo možné dosáhnout vybalancovaného a harmonického životního stylu. Mít cíle, které se týkají například jen práce nebo jen starostí o rodinu, by mohlo znamenat pokračování v úzce omezeném životním programu, který ústí zpět do vyčerpání a nemoci.
- Je důležité si uvědomit, že trávení volného času, koníčky a zájmy, setkávání s druhými lidmi, příjemné aktivity, to vše je pro rozvoj psychického i tělesného zdraví člověka přinejmenším stejně důležité jako práce v zaměstnání, práce v domácnosti a starání se o děti.
- Cíle by měly být realistické a dosažitelné. Varujte se, abyste nebyli příliš ambiciózní či perfekcionista. Cíl má být reálný, tj. má brát v úvahu možnosti, odpovídat vašim schopnostem a prostředkům.
- Cíle je vhodné formulovat pozitivně, tj. co budu schopen dělat, ne co dělat nebudu: **„Chci být schopna jet dvakrát týdně na výlet na kole a ujet alespoň 12 km“**, ne **„Nebudu tolik odpočívat.“**
- Uvažujte i o postupných krocích – dílčích cílech, které k osobním cílům povedou. Dílčí kroky by měly být něco, čeho jste schopni dosáhnout v krátkodobé perspektivě. Například pokud jste většinu času leželi nebo seděli a měli minimální pohyb v posledních čtyřech letech, je na místě začít spíše několika procházkami trvajících 15 minut než chtít po sobě najednou výlet s desetakilometrovou trasou. Nebo pokud jste v invalidním důchodu a několik let nepracujete, je na místě usilovat zpočátku o lehčí brigádu nebo práci na částečný úvazek než o práci na celý den.
- I když vaše dílčí cíle mohou být malé a omezené, protože jste zatím velmi unavení, stanovte si je, protože se tím začnete soustředit a pracovat na sobě. Na to existuje stará buddhistická hádanka: Může člověk sníst slona? Ano, může, ale po kouskách.
- Formulujte si cíle specificky a konkrétně a v termínech viditelného chování, tak, aby bylo možno jednoznačně určit, zda cíle bylo, či nebylo dosaženo: co chci dělat (jakou aktivitu konkrétně), jak často to chci dělat (frekvenci) a jak dlouho to chci dělat (trvání). Tedy: **„Chci doma uklízet třikrát týdně bez oddechu minimálně hodinu“**, ne **„Budu schopna uklidit bez odpočívání“**.
- Cíle dosahujete vy sami, neměl by směřovat ke změně někoho jiného.

Jak si cíle stanovit

Ke stanovení cílů si projděte příklady v textu – mohou vás inspirovat. Cíle by však měly být opravdu vaše, a ne pouze opsané z knížky.

Cvičení:

- a. Sepište si seznam věcí, na kterých byste chtěli pracovat v následujících několika měsících.
- b. Rozdělte si tento seznam na různé cílové oblasti (např. práce, sociální vztahy, cvičení, koníčky, domácnost atd.).
- c. Zkuste si své cíle jasně, konkrétně definovat (co, jak, jak často a jak dlouho chci dělat).
- d. Vyberte si z nich nejméně čtyři cíle, na kterých začnete pracovat v následujících třech měsících

Příklady cílových oblastí

Příjemné aktivity – Možná jste si všimli, že čas, kdy jste doma, trávíte neustále prací v domácnosti a pak jen unaveně klesnete před televizi, na kterou se už stěží soustředíte. Zkuste přemýšlet o tom, zda si můžete naplánovat pravidelné příjemné aktivity, jako je čtení, hraní si s dětmi, povídání s partnerem, hraní na hudební nástroj, malování, pozvání sousedky na kávu a povídání si, psaní dopisů apod.

Pohyb – Je pravděpodobné, že vaše kondice je nyní slabší a potřebuje se zlepšit. Pokud jste se dříve věnovali cvičení nebo nějakému sportu, můžete zkusit postupně se k tomu vrátit. Důležitá je zejména pravidelnost. Ale můžete také zkusit něco úplně nového, co by vás zajímalo a začít se to učit (např. jógu, tai-či, spinning apod.). Potřebujete však začít na minimální zátěži, kterou jste schopni nyní zvládnout, a zvyšovat ji jen pozvolna.

Práce a vzdělání – Pokud nepracujete, možná uvažujete o návratu na své staré (pokud je to možné) nebo podobné místo. Pokud jste nepracovali delší dobu, může být cílem začít dělat něco prospěšného dobrovolně, nebo si najít brigádu či práci na zkrácenou pracovní dobu. Pokud pracujete a pracujete moc a často i přes čas nebo si práci nosíte domů, bude na místě uvažovat o zkrácení času vynaloženého na práci nebo o přestávkách během pracovní doby, kdy si oddechnete, promluvíte s lidmi apod. Možná budete potřebovat absolvovat nějaký rekvalifikační kurz, něco nového se naučit. Také můžete uvažovat o změně ve svém profesionálním zaměření, začít dělat něco jiného, o co byste měli větší zájem.

Společenské aktivity – Možná jste díky únavě natolik změnili svůj život, že se nyní s málokým stýkáte. Vídáte příbuzné i přátele jen velmi zřídka nebo vůbec. Cílem může být obnovení pravidelného kontaktu s lidmi, se kterými se cítíte dobře, pozvání na návštěvu nebo do kavárny apod. Možná máte jen úzkou sociální síť a cílem by bylo najít si nové lidi, se kterými se můžete setkávat, telefonovat nebo mailovat.

Domácnost a okolí – Kvůli nadměrné únavě toho možná nedokážete moc udělat v domácnosti nebo na zahradě. Můžete si stanovit cíle, co byste chtěli dělat, a dílčí cíle, které k tomu povedou. Je však důležité nepodlehnout návalu práce bez konce, ale rezervovat si na určitou práci jen určitý čas a mít také jiné aktivity, které jsou příjemnější. Je lépe plánovat domácí práce v určitém pravidelném rytmu, protože to spotřebuje mnohem méně vaší energie, než když je děláte nepravidelně a nárazově.

Rodina – Cíle v rodině mohou být různé. Od trávení společného času, hraní si s dětmi, společných aktivit s partnerem po oddělení se od rodiny, snížení závislosti na rodičích apod.

Spánek – Pokud jsou problémy se spánkem pro vás dominující, můžete si také úpravu spánku určit jako jeden z cílů. Například se můžete naučit pravidelnému rytmu spánku, přestat spát přes den, naučit se vstávat z postele pravidelně v době, kterou si určíte apod.

Čím konkrétněji stanovíte své osobní cíle, tím lépe se vám budou dosahovat a vy budete vždy vědět, kde na své cestě za jejich dosažením jste. Při stanovení vágních cílů bývá člověk frustrovaný a nejistý, protože může mít stále pocit, že vlastně ničeho nedosáhl.

Tab. 12 Příklady stanovení cílů

Příklady konkrétně a jasně definovaných cílů:

- Každý den chci vstávat v 6.30, zacvičit si 15 minut, pak si dát vlažnou sprchu a připravit pro

celou rodinu snídani.

- Jako cíl chci dvakrát týdně chodit cvičit na hodinu do posilovny.
- Pozvat přítelkyni na kávu jednou týdně na půl hodiny.
- Jít nakupovat dvakrát týdně na půl hodiny.
- Chci každý den jít půl hodiny pěšky.
- Budu schopna každý den vstávat v 7 hodin a dělat pro rodinu snídani, připravit dětem oběd, až přijdou ze školy, dvakrát v pracovním týdnu večeři pro rodinu, jednou týdně vyprat a jednou týdně vyžehlit prádlo.
- Chci relaxovat každý den alespoň na 10 minut.
- Chci chodit plavat dvakrát týdně na půl hodiny.
- Chci si alespoň jednou týdně dopřát kulturní příjemnou aktivitu: jít do kina, do divadla, na koncert nebo na výstavu.
- Začnu opět chodit na návštěvy ke známým a kamarádům alespoň jednou za měsíc.
- Chci pracovat na zahradě třikrát týdně půl hodiny.
- Na konci terapie chci být schopna odmítnout v zaměstnání práci, kterou budu pokládat za práci navíc, a odmítnout neoprávněné požadavky, které na mě okolí má.
- Denně se chci věnovat hodinu svým koníčkům (čtení, malování, poslech jazzové hudby).
- Chci si najít práci na částečný úvazek ve své profesi. Budu alespoň dvakrát týdně (úterý a čtvrtek) odepisovat na inzeráty nebo telefonovat na možná místa.
- Každý den si udělám v práci dvě přestávky, jednu při svačině na 15 minut a pak na oběd na 30 minut.
- Chci číst každý den alespoň půlhodinu časopisy nebo noviny.
- Chci chodit každý den spát před 23. hodinou.

Příklady nejasně definovaných cílů:

- Chci pracovat (chybí kde, jaká bude frekvence a délka)
- Chci být více mezi lidmi (chybí kdy, s kým, jak, jak dlouho, jak často)
- Chci být aktivnější (jaké aktivity, frekvence, intenzita a délka není určena)
- Chci se cítit lépe (co to znamená v chování, jak by vypadalo, jak by bylo časté, intenzivní a jak dlouho by trvalo)

Jak si stanovit dílčí cíle

Abyste mohli pracovat na dlouhodobých osobních cílech, potřebujete si je rozdělit na malé zvládnutelné kroky. Každý dosažený dílčí cíl vás pak posílí na cestě za dosažením dlouhodobého strategického cíle.

- Promyslete si, jak své cíle rozdělit na menší, zvládnutelné kroky.
- Naplánujte, aby každý dílčí krok byl dostatečně malý a tudíž zvládnutelný.
- Další kroky by měly být vždy jen o něco těžší.
- Sepište si jednotlivé kroky hierarchicky za sebou na papír.

Tab. 13 Příklad postupných kroků 1

Cíl:

- Každý den chci vstávat v 6.30, zacvičit si 15 minut, pak dát vlažnou sprchu a připravit pro celou rodinu snídání.

Kroky:

- Vstát v 8.30, zacvičit si 5 minut
- Vstát v 8.00, zacvičit si 5 minut a dát si vlažnou sprchu
- Vstát v 7.30, zacvičit si 10 minut a dát si sprchu
- Vstát v 7.00, zacvičit si 10 minut, dát si sprchu a připravit snídání pro syna a pro sebe
- Vstát v 6.30, zacvičit si 10 minut, dát si sprchu a připravit snídání pro všechny
- Vstát v 6.30, cvičit 15 minut, dát si vlažnou sprchu a připravit snídání pro všechny

Někdy budou k dosažení cíle stačit tři kroky, jindy jich budete potřebovat celou řadu.

Tab. 14 Příklad postupných kroků 2

Cíl:

- Jít na dvě čtvrt hodinové procházky denně

Kroky:

- Vstát každou hodinu z postele nebo z křesla a projít celý dům
- Obejít dům a zahradu na dvě minuty každou hodinu
- Jít na tři tříminutové procházky každý den
- Jít na tři pětiminutové procházky každý den
- Jít na tři desetiminutové procházky každý den
- Jít na dvě patnáctiminutové procházky každý den

Tab. 15 Příklad postupných kroků 3

Cíl:

- Jít si se známým jednou týdně posedět na tři hodiny

Kroky:

- Zavolat přátelům třikrát týdně a mluvit s nimi telefonem alespoň pět minut
- Zajít za známými, kteří bydlí blízko, na půl hodiny jednou týdně
- Zajít za známými, kteří bydlí blízko, na hodinu jednou týdně
- Sejít se se známými v kavárně v centru města na hodinu jednou týdně
- Sejít se se známými v kavárně v centru města na dvě hodiny jednou týdně
- Sejít se se známými v restauraci na druhém konci města na 2,5 hodiny jednou týdně
- Sejít se se známými v restauraci na tři hodiny jednou týdně

Význam sebeodměňování

Většina lidí trpících chronickým únavovým syndromem má problém se pochválit nebo odměnit. Domnívají se, že není důvod se za něco odměnit, beztak toho dělají méně, než by měli, a pokud něco dělají, má to daleko k tomu, aby to bylo perfektní. Tak proč se tedy odměňovat? Přitom na pochvalu a povzbuzení od druhých ve skrytu čekají. Aby někdo uznal jejich snahu a boj, který s nemocí svádí. Pochvala partnera nebo spolupracovníků, uznání od nadřízeného, dárky od blízkých – to všechno jsou odměny, které lidé čekají, když něco důležitého udělají. Boj s příznaky je velmi důležitý a relativně těžký. Zaslouží si odměnu. Často se však stává, že se člověk odměny od druhých nedočká. Snahy, si buď nikdo nevšimne, nebo ji pokládá za samozřejmost. Většina lidí je naučena spíše si všímat nedostatků než toho, co je dobré (pravděpodobně to platí také pro vás, nejen pro vaše blízké). Abychom nezůstali závislí na hodnocení druhých, ale stali se svobodnými a sebeřídícími, potřebujeme se naučit odměňovat se sami. Úspěšní a sebevědomí lidé to tak automaticky dělají, aniž by nad tím příliš přemýšleli. Uvnitř se odměňují tím, co si říkají. Když se jim něco povede, hlavou proběhne např.: „Udělal jsem to velmi dobře, zasloužím si teď odpočinek.“ Často si po dokončení nějakého cíle opravdu něco koupí nebo dopřejí. Proto na vás apelujeme, po dosažení každého dílčího cíle a zejména po dosažení strategického cíle se vždy odměňte. Do plánu je užitečné zahrnout smlouvu o vlastní odměně. To, co se pokoušíte dělat, není lehké. Šance uskutečnit plán a dosáhnout svých cílů se podstatně zvýší, pokud si naplánujete odměnu. Zkuste si určit „malé odměny“, kterými oceníte běžnou denní snahu, a „velké odměny“, které si dopřejete po dosažení většího cíle.

Cvičení:

Navrhujeme vám vytvořit si „MENU“ ODMĚN: seznam činností a věcí, kterými byste se mohli odměnit. Odměny, které jsou závislé na chování někoho jiného (např. váš manžel vás vezme na večeři) byste měli zahrnout jen v případě, když počítáte, že druhá osoba bude souhlasit. Určete každé z těchto událostí nebo věcí bodovou hodnotu tak, že dáte sto bodů odměně nejvyšší. Při udělování bodů byste měli zohlednit cenu a přístupnost, ale hlavně radost, kterou odměna může přinést. Celých 100 bodů by tedy měla být opravdu velká odměna. Nyní přidejte body pro jednotlivé odměny.

ÚPRAVA SPÁNKU

Lidé trpící těžkou únavou si často stěžují na problémy se spánkem. Někteří spí nepravidelně či příliš dlouho a jiní nemohou spát po celou noc bez přerušení. Mnozí si stěžují, že spánek není dost osvěžující. Nejtypičtějšími problémy se spánkem u lidí trpících chronickým únavovým syndromem jsou následující:

- Potíže s usínáním
- Posun doby spánku do příliš pozdních nebo příliš časných hodin
- Nepravidelný režim spánku
- Časté probouzení a vstávání v průběhu noci
- Nedostatečná hloubka spánku s pocitem vyčerpání a únavy po probuzení
- Předčasné probouzení
- Nadměrně dlouhý spánek
- Spánek přes den

Důvody špatného spánku

Jak jsme si už řekli v kapitole o monitorování spánku, potřebný počet hodin spánku se liší u jednotlivých lidí podle věku, pohlaví, fyzického a emocionálního zdraví, způsobu života, pracovních a společenských požadavků. Způsob spánku se mění po celý náš život. S přibývajícím věkem spíme méně a častěji se v průběhu noci probouzíme. Máme také větší tendenci podřimovat během dne. Důvodů, proč lidé trpící chronickou únavou spí špatně, je celá řada:

Nadměrné odpočívání a pospávání během dne

Pro chronickou únavu je důležité to, že nečinnost během dne sice vede ke zvýšenému pocitu únavy, ale paradoxně nikoliv ke zvýšené ospalosti večer. Dokonce může být únava spojena s nadměrnou čilostí, napětím a úzkostí. Jak se ukazuje ve výzkumu, únava a ospalost mohou být dva různé, na sobě nezávislé fenomény. Rovněž krátká zdřímnutí a nadměrné odpočívání během dne mívají za následek zhoršený spánek v noci.

Užívání stimulačních látek během dne ke snížení pocitu únavy

Dalším důvodem časté nespavosti bývá to, že lidé trpící chronickou únavou užívají přes den stimulační látky, jako je kofein (káva, kola). Ty stimulují a krátkodobě zmírňují pocit únavy, mohou však způsobit problémy se spánkem a větší únavu další den. Podobný vliv má kouření. Alkohol naopak vede k rychlejšímu usínání večer, spánek je však nefyziologický a dochází k jeho zkrácení a k předčasnému probouzení.

Nedostatečně klidné podmínky spánku

Příliš tvrdé či příliš měkké matrace, proležené matrace, krátká nebo úzká postel, rušící hluk z ulice, moc horko nebo moc zima, chrápající nebo často vstávající partner, nadměrné pití tekutin večer (a nutnost vstávat na záchod), přejedení se atd., to vše může rušit váš klidný spánek. Kromě toho špatné návyky, jako jsou návyk číst, pracovat, sledovat televizi nebo kouřit v posteli, narušuje asociaci postele a spánku a naopak vytváří asociaci postele a bdělosti.

Narušený rytmus spánek–bdění

Narušení rytmu může vypadat různě. Může jít o chaotický vzorec, kdy různá doba usínání a vstávání v jednotlivých dnech narušuje činnost vnitřních hodin. Podobně je jejich činnost narušována i nepravidelnou denní aktivitou. Pokud vstáváme v různý čas, jíme nepravidelně a ani další naše činnosti nejsou rytmické, nemají se vnitřní hodiny podle čeho nastavovat. Dochází k poruše koordinace hormonálních hladin, což vede k narušení regulérního spánku a pocitům únavy. Další typický vzorec je posun rytmu spánek–bdění buď do pozdější (ukládání ke spánku po půlnoci), nebo do časnější doby (ukládání ke spánku před devátou hodinou večer). Při těchto posunech dochází k posunu nastavení vnitřních hodin oproti vnějšímu rytmu světla a tmy. Protože světlo (zejména ranní) je přirozený stimul pro časování vnitřních hodin, dochází k desynchronizaci vnitřního rytmu vůči rytmu vnějšímu. Výsledkem je opět nadměrná únava,

nemusí však nutně dojít ke zkrácení spánku.

Nadměrné množství spánku

Pokud spíme více, než náš organismus doopravdy potřebuje, vede to postupně k narůstajícím pocitům ochablosti, malátnosti a únavy. Spánek přestává být osvěžující, je většinou povrchní, chybí v něm hlubší spánková stadia. Místo toho, aby si člověk připadal po dlouhém spánku více svěží, cítí se unavenější, ospalejší a rozlámanější. Optimální množství spánku má totiž u každého z nás určitý interval, u většiny dospělých lidí středního věku je to 7–8 hodin. Když spíme méně, jsme více unavenější, když spíme více, jsme taky unavenější. Spát příliš dlouho se bohužel náš organismus může naučit. Jsou lidé, kteří se naučí prospat v průběhu noci a dne i 16 hodin. Vede to rychle ke snížení kondice a k nadměrné únavě. Velmi tím trpí kardiovaskulární systém a je známo, že tito lidé dříve umírají na nemoci srdce.

Obavy a starosti

Probírání proběhlého dne a příprava na den budoucí, která probíhá v hlavě v posteli, může, zejména pokud je spojena s obavami a starostmi, vést ke zvýšené bdělosti či úzkosti. Při zvýšeném napětí nelze usnout. Jakmile se problém usnout objeví, řada lidí si začne dělat starosti, jaký vliv na ně nedostatek spánku bude mít. Obávají se dalšího zvýšení únavy a nedostatku koncentrace. Částečně mají pravdu. Ovšem obavy a starosti mohou být mnohem více unavující než samotný nedostatek spánku. Tyto obavy dále zvyšují úzkost a napětí. Pokud máme večer obavy, že neusneme, obvykle neusneme, dokud nás úzkost a napětí neunaví natolik, že nás spánek zdolá. To může trvat i několik hodin. Obavy týkající se spánku se často zakládají na mýtech. Proto zde uvádíme některá důležitá fakta týkající se spánku, která je dobré znát:

- Žádná ideální doba spánku neexistuje. Jsou lidé, kteří potřebují spát 10 hodin, a druzí, kterým stačí tři hodiny. Pokud v noci spíte méně než sedm hodin, neznamená to nutně, že své tělo ochuzujete o spánek – možná prostě sedm hodin spánku nepotřebujete. Říká se, že Napoleon a Churchill spali v noci jen tři až čtyři hodiny.
- S věkem klesá potřeba spánku. Problémem pak není nespavost, ale jak vyplnit volný čas, kterého přibylo.
- „Přerušovaný spánek“ je naprosto normální. Každý člověk se během noci několikrát probudí a zase usne. Řada lidí si to ani neuvědomí. Pouze když se toho začnete obávat, může se stát, že úzkost vám už nedovolí znovu usnout.
- I když několik nocí spíte hůře, nijak vás to neohrožuje. Každý se někdy nevyspí dobře. Ve stresu bývá spánek obvykle horší. To má za následek pouze to, že jste během dne více unavení a někdy i podráždění. Když se však začnete obávat „důsledků nespavosti“, zvýšíte každý večer napětí, a pak má tělo problém obnovit normální spánkový režim.
- Spánek často ruší naše zlovyky. Když se naučíte změnit svoje chování před usnutím, pomůže vám to začít znovu dobře spát. Většinou není nutné se uchýlovat k lékům.

Lidé trpící těžkou únavou často berou hypnotika (prášky na spaní). Proč léky nejsou nejlepším řešením? Na léky na spaní si člověk snadno zvykne. Použití občas lék na spaní může

v dané chvíli pomoci. Vaše tělo si však může velmi rychle zvyknout na to, že usíná pouze s léky. Když lék nespolknete, spíte hůř než předtím. To vás nutí si lék znovu vzít. Tak vzniká bludný kruh nespavosti a spoléhání na léky. Navíc léky na spaní mění charakter spánku, takže spánek po nich často nevede k dostatečnému pocitu svěžesti pro probuzení.

Kdy začít pracovat na zlepšení spánku

Poté, co jste si několik týdnů (nejméně však dva) vedli „Záznam spánku“, můžete ve svých zápisech dobře vidět, jaký je váš typický problém v této oblasti. Můžete zkusit některé ze strategií spánkové hygieny, které uvádíme v další části. U většiny lidí dojde k rychlé úpravě spánku už po 2–3 týdnech dodržování pravidel. Jsou lidé, kteří navodí pravidla spánkové hygieny rychle, z jednoho dne na druhý, ale pro většinu je jednodušší změnit spánkové vzorce postupně, protože nedokážou udělat tolik změn najednou. Pokud například vstáváte běžně kolem jedenácté hodiny dopoledne, pak po obědě, který máte posunutý na třetí hodinu, další půlhodinu až hodinu znovu dřímáte a večer jdete spát až po půlnoci, budete mít narušený jak rytmus spánku (fázové zpoždění), tak jeho hloubku (spíte celkem moc hodin). Náhlá změna na vstávání v 7 hodin ráno, vynechání spánku odpoledne a ukládání se v 11 hodin by byla pro vás obtížná. Dokonce by na pár dnů zvýšila pocity únavy. Jako kdybyste přeletěli letadlem do časového pásma o 4 hodiny na východ. Je to však možné a za týden jste schopni zrestaurovat přirozený spánek, únava pak začne být menší a vy podstatně čilejší. Většina našich pacientů však dává přednost postupnému posouvání, zpravidla o hodinu za 2–3 dny, takže na tento přesun potřebují 8–12 dnů. Je to pohodlnější, člověk se necítí během tohoto přechodného období unavenější, nicméně nový rytmus a úprava spánku začíná až poté, co vstáváte a chodíte spát rytmicky stejně každý den. Celý proces trvá o týden až dva déle.

Strategie pro zlepšení spánku

Spánek se upravuje už tím, že zvýšíte množství a rytmičnost aktivity během dne (viz následující kapitola). Pokud jsou ovšem vaše problémy se spánkem fixované, můžete použít některý z následujících přístupů, které patří do spánkové hygieny. Někdy stačí docela málo, jen trochu slevit z navyklého každodenního pohodlí, a podaří se najít prostředek, který zajistí dobré spaní. Pokud se pro program zlepšení spánku rozhodnete, dodržujte jej rigidně a nedělejte si výjimky. Spánek potřebuje pravidelnost. Někdy je potřebné udělat dohodu i s partnerem, který může mít zlozvyky, jež vás ruší (např. dlouho do noci si v posteli čte).

Vytvořit rutinu

Vytvoření rutiny je důležité pro naše vnitřní hodiny. To, že děláme určité věci v určitý čas, umožňuje našemu tělu se na to předem nastavit. To reguluje naše cirkadiánní rytmy. Po vytvoření rutiny se v určitý stejný čas dne začneme cítit ospalí a v určitý čas ráno se svěží probudíme. Vznikne pravidelný rytmus spánku a bdění. Spánek se prohloubí a bude výživnější, bdění čilejší a bez únavy. Nejvhodnější délka spánku je 7–8 hodin. Překročením této doby se budete cítit zpomalení a vaše potřeba spánku bude stále větší. Pro posílení cirkadiánních rytmů je nejdůležitější ranní vstávání. Pokud vstáváme ráno v určitou dobu a přes den nespíme ani moc neodpočíváme, začneme být přibližně za 16 hodin unavení a ospalí. Na to, abychom tuto rutinu vytvořili, potřebujeme:

- Zvyknout si na rutinu. Pravidelný rytmus spánku a bdění udržujte i o víkendu a dovolené. To je velmi důležité doporučení, protože umožňuje udržování cirkadiánních rytmů a hormonálních hladin. Když o víkendu či dovolené spíme v jiném režimu, cirkadiánní rytmy se naruší.
- Vstávat každý den ve stejný čas (i o víkendu či o prázdninách). Vstávejte ve stejný čas i bez ohledu na to, kdy ulehnete ke spánku. Budík si nařídte pokaždé na stejnou dobu a v tuto dobu vždy vstaňte. Jakmile budík zazvoní, vyskočte a nepodléhejte pokušení podřimovat během dne nebo dlouho vyspávat. Budík si můžete umístit na druhý konec místnosti, ve které spíte, abyste pro vypnutí alarmu museli opustit svou postel. Tento způsob zabrání opakovanému vypínání a přeřizování budíku. Roztáhněte záclony, abyste měli dostatek světla. Časem budík přestanete potřebovat, protože vaše vnitřní hodiny budou přesné a probudí vás ve stejný čas. Pokud je Váš spánek již hodně narušený, posouvejte si postupně vstávání na dřívější dobu každý týden.
- V žádném případě nespát ani nedřímát během dne. Pokud to máte ve zvyku, snažte se ho změnit postupným snižováním každý týden. Šetřete si únavu (a potřebu spánku) na noc. Pokud si během dne ulevíte dřímáním, poleháváním nebo pospáváním, zákonitě v noci nebudete spát. I když se přes den cítíte unavení poté, co jste v noci nespali, vyhněte se posteli přes den, jinak hrozí, že nebudete spát ani další noc. Spánek po obědě není pro nespavce dobrým řešením, protože zhoršuje noční spánek.
- Nechodit spát večer příliš brzy, dokonce ani když se cítíte ospalí a unavení – je důležité si stanovit čas, před kterým prostě spát nepůjdete. Nemá cenu chodit do postele před 21.30, pokud nevstáváte ráno před pátou hodinou.
- K vytvoření rituálů může také pomoci večerní koupel. Uvolněte se koupelí v teplé vodě, poslechem uklidňující hudby nebo relaxací. Najděte si předspánkový rituál, který vám bude

dělat dobře a dokážete ho dělat pravidelně.

Všichni jsme otroci zvyků. Když rodiče večer vykoupují děti, pak je položí do postýlky a vyprávějí jim pohádky, posílají tím signál, že je čas se uvolnit a usnout. Podobné rituály pomáhají i dospělým. Abychom si spánek ulehčili, musíme dosáhnout jisté pravidelnosti. Uléhat pravidelně ve stejnou dobu a na stejném místě – to dělají i zvířata. Chodte spát i vstávejte vždy ve stejnou dobu, nezávisle na tom, jak unavení nebo čerství se cítíte.

Spojit postele a ložnici se spánkem, a ne s jinou činností

Pokud máte problémy s dobrým spánkem delší dobu, možná jste si všimli, že se často v posteli jen tak převalujete, máte tendenci koukat z postele na televizi, číst si v ní knížky, někteří v posteli jedí nebo kouří. Pokud je postel spojena s tolika podněty bdělosti, hůře se v ní usíná. Pokud chcete opět vytvořit podmíněné spojení mezi postelí a spánkem, udělejte následující.

- Používejte svou postel pouze pro spánek, nikoliv na práci, čtení, televizi, jedení, poslech rádia apod. Výjimku má jen milování. Nespavost je často důsledkem zvýšené bdělosti v době před usínáním či ležení v posteli. Mnoho lidí trpících nespavostí používá lůžko ke čtení, poslechu hudby či televize, telefonování, přemýšlení o starostech; vytvoří se pak vnitřní spojení, které asociuje postel se zvýšenou bdělostí, nebo dokonce s napětím či úzkostí. Čtěte, telefonujte a dívejte se na televizi v jiné místnosti. Pokud máte přátele, kteří vám volají v pozdních nočních hodinách, řekněte jim jasně, ať volají jindy. Vyhněte se zvýšenému napětí nebo pozornosti v době, kdy byste chtěli spát, v té době nečtěte, neposlouchejte pozorně hudbu, nehádejte se ani nepřemýšlejte nad problémy nebo úkoly.
- Když ulehnete do postele, zhasněte světlo. Jestliže budete svítit, budete si dávat signál, že ještě není čas na spaní.
- Během dne si do postele nelehejte, ani když chcete odpočívat, ani když se vám chce spát. Odpočívejte raději v křesle.
- Nechodte do postele, když nejste dostatečně unavení. Raději počkejte, až se únava dostaví. Pokud neusnete do 20 minut, raději vstaňte a jděte do vedlejší místnosti, tam alespoň půl hodiny něco dělejte, pak zkuste znovu jít do postele. Když znovu půlhodinu nemůžete usnout, vraťte se zpět a pokračujte v práci. Dělejte to tolikrát, kolikrát potřebujete. Pomůže to změnit vaši postel na signál pouze pro spaní. Obdobně se chovejte i v případě, že se vzbudíte během noci a nebudete moci usnout. Tímto způsobem to můžete provádět až do rána. Základní zásadou je jít do postele, až když jsem dostatečně ospalý, pokud do půl hodiny neusnu, mám z postele odejít, abych nevytvořil podmíněný podnět – být v posteli znamená nespát a zlobit se na sebe.

Upevnit si optimální spánkový vzorec

Optimální spánkový vzorec je takový, kdy usnete za krátkou dobu (do půl hodiny), máte dostatečně hluboký spánek a ráno se probudíte osvěžení. Pokud se probudíte v noci, probuzení jsou krátká a rychle po nich usnete znovu. Spánkový vzorec je dále optimální, když je spánek jak účinný (vede k obnově organismu), tak pravidelný. Čím je větší poměr mezi

spánkem a ležením v posteli (čas spánku : čas ležení v posteli), tím je vyšší spánková účinnost. Čím podobnější jsou jednotlivé noci, tím je spánek pravidelnější.

- Spočtete si svou spánkovou účinnost (spánek : ležení v posteli).
- Zůstávejte v posteli, jen pokud jste opravdu ospalí nebo spíte. Například pokud obvykle jste v posteli každou noc 10 hodin a spíte z toho jen 7,5 hodiny, nejlepší bude trávit v posteli právě jen těch 7,5 hodiny, které doopravdy spíte, maximálně krátký čas předtím.
- Nezůstávejte v posteli dlouho: většina lidí trpících nespavostí zůstává ráno v posteli zbytečně dlouho. O co více spánek natahujeme a o co déle poleháváme v posteli beze spánku, o to bude další noc spánek horší.

Pokud spíte hodně, snížit dobu spánku

Pokud jste zvyklí spát více než devět hodin denně, pravděpodobně se budete cítit unavení. Nadměrný spánek totiž vede až k pocitům vyčerpání. Schází nastartování organismu na denní aktivitu. Jsou lidé s chronickým únavovým syndromem, kteří to dopracují až na 16 hodin spánku. Přitom každé další prodloužení vede k nárůstu únavy. Vytváří se bludný kruh: čím více spíte, tím více se cítíte unavení, a tak zase více spíte a cítíte se více unavení.

- Návyk spát velmi dlouho můžete zrušit najednou, budete se však cítit unavenější asi týden.
- Návyk spát velmi dlouho můžete změnit postupně, když začnete zkracovat spánek o půlhodinu každý den.
- Pevný čas ranního vstávání bývá mnohem účinnější než pevný čas večerního uléhání, nicméně pro někoho je lehčí zkracovat ranní pospávání a pravidelně chodit spát večer. Pro vnitřní hodiny je nejdůležitější čas vstávání. Člověk dosáhne změny rychleji, ale zpravidla je to obtížnější. Rozhodněte se však sami.
- Pokud jste se rozhodli pro pevný čas ranního vstávání, stanovte si jej. Pak si od toho odečtete počet hodin podle toho, kolik spánku jste si určili. Večerní čas ukládání ke spánku můžete postupně posouvat do pozdějších hodin.

Při zkrácení spánku musíte počítat s tím, že první týden až dva se budete cítit unavenější, než se nový, zdravější vzorec upevní. Ovšem během delší doby uvidíte, že se váš spánek prohloubí, ráno budete více odpočatější, vaše usínání se zlepší a nebudete se v průběhu spánku tolik budít. Postupně začne klesat i vaše únava.

Zlepšit spánkovou hygienu

Spánková hygiena se zabývá chováním zlepšujícím spánek. Mnoho zásad, které jsme uvedli v předešlých bodech, do ní lze také zařadit. Dále sem patří:

- Vyloučení kofeinu, kořeněných jídel, alkoholu a cigaret těsně před spaním: Povzbuzující látky narušují spánek, protože zvyšují bdělost. Kofein může mít vliv ještě šest hodin poté, co jste ho přijali. Proto omezte nápoje s obsahem kofeinu již v odpoledních hodinách. Dokonce i více než dvě kávy v dopoledních hodinách se mohou projevit zhoršeným spánkem v noci. Pokud jste již léta navykli pít silnou černou kávu, můžete zkusit přejít na náhražku. Pokud je tento přechod příliš bolestný – člověk se tohoto potěšení obtížně zříká – můžete zpočátku obě kávy míchat a množství černé kávy postupně snižovat, až ji úplně vynecháte.

- Vyloučení tělesného cvičení tři hodiny před plánovanou dobou usínání. Tělesné cvičení přitom spánku výrazně pomáhá. Musí se však odehrát v jiný čas. Ideální je ranní cvičení nebo běhání a pak vlažná sprcha. Umožní probuzení organismu, zpevní rytmy hormonů, prostě se řádně proberete a probudíte a nebudete v polospánku a únavě celé dopoledne. Cvičit však můžeme i pozdě odpoledne, kdy na to máme zpravidla čas. To také vede k prohloubení spánku. Cvičení, které probíhá těsně před spánkem, však nabudí celé tělo k činnosti. To vede k horšímu usínání.
- Vyloučení alkoholu na noc. I když malé množství alkoholu může urychlit usínání, po jeho odbourání naopak nastává stav zvýšené čilosti, který může vést k probuzení. Alkohol tlumí centrální nervový systém. Někteří lidé se na to spoléhají a pijí před spaním. Je to nebezpečné, protože alkohol ruší spánkový rytmus, dělá spánek méně hlubokým a zkracuje ho. Hrozí, že se probudíte předčasně a neodpočínutí. Navíc riskujete rozvoj závislosti.
- Omezte kouření. Nikotin stimuluje nervový systém. Nekuřte tedy těsně před uleháním do postele. Nikdy nekuřte v posteli (nejlepší by bylo přestat kouřit úplně).
- Lehce stravitelná večeře asi 2–3 hodiny před usínáním. Máme-li přeplněný žaludek, budeme těžko usínat a hrozí neklidný spánek s těžkými sny. Závisí to pochopitelně na době, kdy jíme; na množství a druhu jídla, které sníme. Poslední větší jídlo (večeři), které by však nemělo být příliš bohaté, je ideální sníst kolem 18. hodiny. Vyhněte se těžkým jídlům a zásadně se nepřejídejte. Trávení vyžaduje množství energie, která vám pak nezůstane na nastartování a udržení spánkového procesu. Před ulehnutím můžete vypít hrnek teplého mléka (ne kakao).
- Pokud vás v noci probouzí nucení na moč, omezte večerní příjem tekutin.
- Pravidelná strava a cvičení během dne podpoří vaše biorytmy. Tělo bude připraveno na aktivitu ve dne a přirozeně bude chtít odpočívat v noci.

Příprava na spánek

Na spánek potřebujeme být psychicky i tělesně připravení. Jak jsme si řekli, může nám v tom pomoci pravidelnost i určité rituály. Řekněme si další zásady:

- Vyhněte se před spaním stimulujícím aktivitám: učení se, cvičení, hádkám s partnerem, ale i sledování napínavých filmů či hororů.
- Zůstaňte chladní – pro dosažení kvalitního spánku by měla být teplota vašeho těla nižší než během dne. Když dvě hodiny před spaním uměle zvedneme teplotu, reaktivně se sníží. Pokud si tři až čtyři hodiny před spaním zaspoutujeme nebo jdeme do sauny, má to podobný efekt. Také je důležité, aby ložnice byla chladnější než zbytek bytu nebo domu.
- Zaveďte si před spaním relaxační aktivity nebo přímo relaxaci. Může to být sledování klidného filmu, poslech hudby (ne ovšem z lůžka). Velmi dobrým prostředkem, kterým se vaše tělo uvolní, je horká koupel asi dvě hodiny před obvyklou dobou spánku. Nejlepší je opravdu velmi horká koupel, která trvá kolem 20 minut (nedoporučuje se však těhotným a lidem s vysokým krevním tlakem, nemocí srdce či jinými vážnými tělesnými nemocemi).
- Vymočte se. Snižte nebo úplně vypusťte příjem nápojů několik hodin před spaním. Spánek je často zbytečně přerušován potřebou jít močit.
- Ochrana spánkového prostoru. Je potřeba vyloučit všechny rušivé podněty, jako je nadměrné světlo, hluk, průvan, horko nebo zima. Ideální situace je taková, kdy je ložnice

vyčleněna z bytu a používá se jen na spaní. Pokud váš partner chrápe nebo je v noci neklidný, spěte v jiné místnosti, dokud si s nespavostí neporadíte. Také je možné si na noc zacpat uši. Ucpávky se dají koupit. Někdy není možné usnout bez úplné tmy, pak jsou vhodné závěsy na okna, jindy je naopak potřeba pro pocit bezpečí trochu světla, např. hodně stíněná lampička. Buďte k sobě vstřícní a dopřejte si na počátku, co potřebujete.

- Pohodlná postel – pokud nespíte na pohodlné posteli, velmi snadno vás může každé otočení v noci probudit. Vaše matrace by měly být přiměřené měkké. Moc tvrdé i moc měkké matrace mohou spánek zhoršovat, stejně jako příliš malé lůžko.
- Klidná, tmavá, dobře větraná a spíše chladnější místnost. Ložnici je zapotřebí chránit před světlem a hlukem a udržovat v ideální teplotě pro spánek. Zajistěte si klid v místnosti – zavřete vrzající dveře a okna, zatáhněte závěsy před vnějším světlem a hlukem.

Snížit obavy a starosti

Ulehnutí do postele a přemýšlení o problémech je dobrý způsob, jak se o spánek připravit. Starosti přicházejí ve vlnách, nejdříve jsou o zvládnání každodenních věcí, zejména o těch, které vás očekávají. Pak si uvědomíte, že nespíte, a tak se objeví obavy a starosti o spánek. Ty už dvojnásob spát nedají. Do toho se vám může vracet jednak to, co jste během dne zažili, včetně filmů a cizích příběhů, jednak to, čeho se obáváte v budoucnosti. Uklidněte se. Uvolněte se a myslte na příjemné věci, nikoli na starosti. Budík schovejte. Jinak hrozí, že se na něj stále budete dívat a každou minutu budete nervóznější.

- Časněji večer si sedněte s tužkou a papírem a sepište problémy, které vás čekají zítra, i to, co zbylo z problémů dneška.
- Napište si kroky, které by byly možné při řešení budoucích problémů.
- Určete si čas, kdy tyto kroky budete dělat.
- Pokud se objeví nové starosti, zapište si je a určete si čas dne, kdy se jimi budete zabývat.

Snížit frustraci z nedostatku spánku

Pokud jste nadměrně frustrovaní z toho, že nejste schopní usnout, a máte obavy, jaké to může mít důsledky další den, je jasné, že usnout nebude snadné. Pak platí:

- Nenuťte se usnout – to jen zvýší vaše napětí a frustraci. Paradoxně velmi účinným způsobem, jak zvýšit ospalost, je se o usnutí nesnažit. Můžete si říci: „**Zkusím se udržet bdělý (á) a pouze se koncentrovat na pocity relaxace v těle.**“ Nejhorší věcí, kterou můžete udělat, pokud trpíte nespavostí, je lehnout si do postele a jen tak se v ní převalovat. Pokud ležíte beze spánku více než 20 minut, vstaňte a odejděte do jiné místnosti. Sedněte si, věnujte se klidné práci nebo relaxujete. Nic nejezte ani nepijte. Zůstaňte v relaxaci nebo klidné činnosti, dokud nepocítíte ospalost. Nezáleží na tom, jak dlouho to bude trvat. Vraťte se do postele až ve chvíli, kdy se budete cítit silně ospalý(á). Tento postup zopakujte tolikrát, kolikrát to bude potřeba. Pokud trpíte nespavostí již delší dobu, je pravděpodobné, že několik prvních nocí to bude často, někdy budete bdít až do rána. Neobávejte se toho. Vytváříte si nový návyk – neležet v posteli bez spánku. A zároveň zvyšujete spánkový tlak, který vás nakonec uspí, i kdyby to mělo být pátou noc. Když nemůžete spát, nepřevalujte se a nevrťte se v posteli. Můžete si také zapsat svoje negativní automatické myšlenky a

přerámovat je. Typické automatické myšlenky bývají: „**Nikdy neusnu!**“, „**Pokud neusnu, nebudu zítra schopný fungovat!**“, „**Musím hned usnout!**“ nebo „**Z toho nespaní budu zítra mrtvá, nebudu schopná vůbec fungovat!**“ Nejčastějším důsledkem takových myšlenek je napětí, nervozita, podrážděnost nebo bezmoc a z toho vyplývající nemožnost usnout. I když to není žádná katastrofa, příjemné to není.

- Řekněte si: „**Spánek přijde, až ho tělo bude potřebovat!**“
- Nechte otevřené oči, když se budou chtít zavřít, schválně jim v tom vůlí braňte. To výrazně posílí ospalost.
- Pokuste se neusnout – zní to jako paradox. O spánek bychom se neměli snažit. Snaha je určitý druh námahy, který nás udržuje v bdělém stavu. O co více se snažíme, o to jsme bdělejší a usnutí je nemožnější.

Využití relaxačních cvičení před usínáním

Svalové i psychické uvolnění a odpoutání se od vnějšího světa a starostí pomohou vašemu usínání. Je dobré naučit se relaxaci jako rituál před usínáním. Relaxaci se zpočátku naučíte nejlépe s terapeutem, ale někteří lidé to zvládnou i sami. Zkuste vyprázdnit svoji mysl, zbavit ji všech myšlenek nebo naplnit monotónními podněty. Odečítejte postupně číslici 3 od 1000 (997, 994, 991, 988...), jak nejpomaleji to půjde. Můžete si představit uklidňující scénu, například jak v noci padá sníh na dům v lese. Relaxaci můžete používat jak k odvedení pozornosti od nepříjemných myšlenek a starostí při usínání, tak při probuzení během noci. Další možností, kterou můžete vyzkoušet, je namluvená relaxace. Lehněte si do postele a pusťte si relaxační kazetu. Soustředění na relaxaci může odvést pozornost od vtíravých vzpomínek a postupně sníží napětí. Relaxací se zabývá další kapitola.

Zkontrolujte své léky

Řada léků, jako jsou například léky proti astmatu nebo při onemocnění štítné žlázy, může způsobovat nespavost. Proberte to se svým lékařem.

Tab. 16 Spánková hygiena ve zkratce

- Probouzení v pravidelnou dobu
- Denně pravidelné cvičení - ne těsně před ulehnutím
- Péče o prostředí ke spaní (vhodná teplota, snížení hluku, světla)
- Před ulehnutím sníst lehké jídlo
- Omezit nebo vyloučit alkohol, kávu a kouření
- Hypnotika používat jen po krátkou dobu
- Vyvětrat před ulehnutím
- Starosti si srovnat v hlavě brzy večer
- Jít do postele při ospalosti
- Vyhnout se dlouhému spaní o víkendech a nadměrnému spaní
- Užívat relaxační techniky a způsoby chování
- Používat postel jen pro spaní (a milování)

- Vyloučit dřímání a pospávání během dne
- Vstát, nemůžeme-li usnout během 15-30 minut
- Spát tam, kde se vám spí nejlépe

Cvičení:

Sepište si zásady, které z výše uvedených zásad spánkové hygieny používáte, a ty, které jsou pro vás novinkou. Pak si sepište plán, jak zavést zásady spánkové hygieny do praxe.

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Jeden ze způsobů, jak zlepšit usínání, je nácvik relaxace. Vzhledem k obavám o spánek nebo zlobení se na sebe kvůli chronické únavě dochází u lidí trpících chronickou únavou k napětí svalstva, podrážděnosti nebo úzkosti. To brání spánku. Relaxace je jednou z nejdůležitějších věcí, které se člověk trpící při chronickém únavovém syndromu také poruchou spánku potřebuje naučit. Nácvik relaxace může trvat delší dobu, protože vaši pozornost mohou odvádět volně přicházející obavy a starosti. Ale při troše vytrvalosti se relaxovat naučíte. Zde si uvedeme dva typy relaxace, které mohou být užitečné. Vyberte si z nich tu, která vám bude nejvíce vyhovovat.

Vhodné podmínky pro relaxaci

Relaxace je dovednost, která se dá naučit. Aby se člověk naučil relaxovat, musí relaxaci pravidelně cvičit.

Tab. 17 Vhodné podmínky pro nácvik relaxace

- pravidelné cvičení 1-2x denně 10-15 minut
- vyloučení smyslových podnětů - klidná místnost
- příjemné prostředí - příjemné teplo, tlumené barvy
- volný příjemný oděv
- načasování - čas, kdy nic neruší, na nic není třeba spěchat
- vnitřní pasivní postoj - nechat vše přicházet, nenutit se
- pohodlná poloha - uvolněný sed nebo leh, aby nic netlačilo

Všeobecná doporučení

- Než začnete cvičit, rozhodněte se, kdy se budete cvičení věnovat, a snažte se to dodržovat každý den, aby se cvičení stalo součástí vašeho denního režimu.
- Provádějte cvičení nejméně dvakrát denně: čím častěji budete cvičit, tím snadněji budete schopni dosáhnout stavu uvolnění.
- Zvolte si k cvičení klidné místo, kde vás nikdo nebude rušit. Nepouštějte se do cvičení, pokud máte hlad nebo těsně po jídle; nebo pokud je v místnosti příliš horko nebo příliš zima. Mohlo by vám to bránit v dosažení uvolněného stavu.
- Cvičení začněte tím, že si pohodlně lehnete v pohodlných šatech. Později můžete nacvičovat relaxaci, i když sedíte nebo ve stoje.
- Snažte se zaujmout pasivní postoj, tj. nedělejte si starosti s tím, jak vám to jde a zda dokážete úspěšně relaxovat. Prostě se do toho dejte a nechte věcem volný průběh.
- Snažte se dýchat nosem. Nadechněte se do břicha. Dýchejte pomalu a pravidelně; nenadechněte se náhle, rychle a zhluboka, protože by se vám mohla zatočit hlava. Položte si ruku na břicho, a pokud dýcháte správně, ucítíte, jak se vám ruka při nádechu zvedá. Vyzkoušejte si to ještě před nácvikem relaxace, abyste si na tento způsob dýchání zvykli.
- Zaznamenávejte si po každém cvičení, nakolik jste se dokázali uvolnit, abyste věděli, jak vám to jde. Počítejte s tím, že některý den to bude horší a jindy zase lepší – každý z nás má dny, kdy se uvolní snáze, a dny, kdy je to pro něj obtížnější.

Nácvik relaxace

Lidé se učí relaxaci různě dlouho. Většině to trvá několik týdnů. Zpočátku si budete často myslet, že cvičením relaxace ztrácíte čas. Brzy však zjistíte opak: že jste mnoho času získali, protože většina činností vám půjde lépe. Relaxace vás osvěží a sníží vaši únavu. Relaxace před spaním vám umožní pohodlně usnout.

Forem relaxace je celá řada. Zde uvádíme *Ostovou progresivní relaxaci* a *Imaginativní relaxaci pro nahrání na audiokazetu*.

Ostova progresivní relaxace

Nácvik progresivní relaxace vám pomůže naučit se rozlišovat mezi napjatými a uvolněnými svaly. Postupně budete procházet jednotlivé svalové skupiny – napínat je a uvolňovat. Pro pozdější přenesení přirozených situací je lépe denní relaxaci nacvičovat v sedě na pohodlné židli. Relaxaci před spaním cvičte vleže. Je důležité nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a správném rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Nejdřív příslušné svaly pozvolna napněte a přitom se soustřeďte na pocity napětí a námahy. Držte svaly napjaté asi pět vteřin, pak je povolte a uvolněte na 10–15 vteřin. Uvědomte si, jaký máte pocit ve svalech, když je uvolníte. Zaměřte svou pozornost na jednotlivé části svého těla. Toto relaxační cvičení spočívá v tom, že postup opakujete postupně se všemi hlavními skupinami svalů celého svého těla. Každou svalovou skupinu napínáme a uvolňujeme jen jednou. Po procvičení všech svalů zhodnoťte na stupnici 0–100 %, jakého stupně relaxace se vám podařilo dosáhnout. Tuto stupnici využívejte po celou dobu nácviku, abyste mohli sledovat dosažený pokrok.

Tab. 18 Instrukce pro progresivní relaxaci

Paže a ramena:

- Stiskněte obě pěsti - uvolněte
- Ohněte paže a napněte bicepsy - uvolněte
- Natáhněte ruce před sebe, napněte svaly - uvolněte
- Zvedněte ramena k uším - uvolněte

Tvář:

- Svráštěte čelo - uvolněte
- Zvedněte obočí - uvolněte
- Stiskněte víčka - uvolněte
- Stiskněte čelisti - uvolněte
- Jazyk přitlačte k patru - uvolněte

Krk:

- Hlavu zakloňte a zatlačte dozadu - uvolněte
- Hlavu předkloňte a zatlačte dopředu - uvolněte

Záda:

- Přitáhněte lopatky k sobě - uvolněte
- Napněte zádové svaly - uvolněte

Břicho:

- Napněte břišní svaly co nejsilněji - uvolněte

Nohy:

- Napněte hýždě - uvolněte
- Napněte stehna - uvolněte
- Napněte lýtka - uvolněte
- Přitáhněte palce k holením - uvolněte

Pomalý dech:

- Udělejte sedm pomalých nádechů a výdechů, při výdechu se vždy uvolněte a nechte tělo spočinout jako hadrovou panenku

Optimální je pravidelné procvičování progresivní relaxace dvakrát denně. Jednou vsedě během dne, podruhé před usínáním. Pro nácvik je vhodné zvolit si místo a čas, který vám vyhovuje a kdy nejste rušeni. Nácvik by měl trvat alespoň dva týdny. Během celého cvičení, i mezi jednotlivými fázemi cvičení, dýchejte pomalu a pravidelně. Když na konci cvičení ještě cítíte v těle napětí, pak znovu procvičte tu část těla, kde napětí prožíváte. Po skončení cvičení chvíli počkejte a zklidněte mysl. Myslete na něco příjemného – vybavte si nějakou scénu nebo představu, která vám nejlépe vyhovuje. Dýchejte pomalu nosem. Věnujte tomuto uklidnění jednu nebo dvě minuty, pak otevřete oči. Nebo, pokud je to před spaním, nechte přijít spánek. Pokud je to nácvik během dne, nevstávejte rychle, pohybujte se pomalu a protahujte se jemně.

Tab. 19 Záznam pro cvičení relaxace

	po	út	st	čt	pá	so	ne
Průměrné napětí během dne:
Relaxace - kdy:
Trvání nácviku:
Napětí před relaxací:
Napětí po relaxaci:

Posuzování relaxace:

- 0 % chvíle v životě, kdy jsem byl úplně uvolněný
- 100 % chvíle v životě, kdy jsem prožíval maximální možné napětí

Zkrácená progresivní relaxace

Nyní můžete cvičení zkrátit tam, že vynecháte fázi napětí svalů a budete postupně systematicky uvolňovat jednotlivé svalové skupiny. Až to budete umět, můžete si toto uvolňování jednotlivých svalů procvičovat i jindy a za jiných okolností. Můžete například procvičovat uvolňování svalů v poloze vsedě místo vleže; můžete to procvičovat v rušné místnosti, a tak podobně. Naučíte se tak dosáhnout stavu uvolnění v různých prostředích, což potřebujete, abyste se uměli uvolnit v běžných životních situacích.

Tab. 20 Instrukce pro nácvik fáze uvolnění

- Dýchám klidně a pravidelně.
- S každým výdechem se moje tělo uvolňuje... stále více a více se uvolňuje...
- Uvolnit čelo... obočí... víčka... tváře... jazyk... celý obličej.
- Uvolnit krk... ramena... paže... až do konečků prstů.
- Stále klidně a pravidelně dýchat.
- Pocit uvolnění přechází do břicha.
- Uvolnit hrudník... záda... hýždě... stehna... kolena... lýtka... chodidla až do konečků prstů.
- Dýchat klidně a pravidelně.
- S každým výdechem se více a více uvolňuji.
- Zhluboka se nadechnout... na několik vteřin zadržet dech... pomalu vydechnout.
- Jsem stále více a více uvolněný.

Podmíněná relaxace

Po nácviku progresivní relaxace je třeba pracovat na zkrácení času potřebného k dosažení relaxace. Potřebujeme si vypracovat podmíněný reflex, při kterém formule „Uvolnit“ bude spojena s uvolněním celého těla. Po uvolnění progresivní relaxací pokračujeme tak, že si před každým nádechem řekneme v duchu slovo „Nádech“ a před každým výdechem „Uvolnit“. Toto cvičení děláme tři minuty. Pak se na dvě minuty rozhýbeme a poté znovu tři minuty cvičíme relaxaci s pomocí těchto dvou slov, nyní již bez předchozí progresivní relaxace. Nacvičujeme jeden týden dvakrát denně po dobu 10 minut. V druhém týdnu pak jednou denně cvičíme s progresivní relaxací a jednou denně již bez ní – toto cvičení bude kratší, zabere pouze osm minut. Postup je následující: pohodlně se posaďte a zavřete oči. Představte si, že vaše tělo je stále těžší a uvolněnější. Dýchejte nosem a uvědomte si svůj dech. Když vydechujete, soustředte se na slovo „Uvolnit“. Nedějte si starosti s tím, jestli vám toto cvičení jde dobře, nebo ne, prostě nechte své napětí odejít a relaxujte svým vlastním tempem. Asi se vám v hlavě objeví nějaké rušivé myšlenky. Nevšímejte si jich, nezabývejte se jimi, prostě se vraťte ke svému slovu „Uvolnit“ a ke svému klidnému dýchání.

Rychlá relaxace

Při rychlé relaxaci jde o uvolnění v běžných, nestresujících situacích za 20–30 vteřin. Vytvoříme si řadu vodítek, které nám opakovaně připomenou, že bychom se měli uvolnit. Jako podnět nebo upomínku, že si máte procvičit okamžitou relaxaci, můžete použít například malou barevnou tečku z papíru, kterou si nalepíte na hodinky nebo dáte někam jinam, kam se během dne opakovaně díváte. Pokaždé, když tento podnět uvidíte, uvědomíte si, že se máte zklidnit a relaxovat, a tak si budete procvičovat svou schopnost relaxovat několikrát denně. Jako podnět ke cvičení vám může sloužit cokoli – sami přijďte na to, na co vám často padne zrak, a využijte toho jako upomínky k relaxaci. Například pokaždé, když se podíváme na hodinky, když máme telefonovat, když otevřeme příborník, když jdeme do koupelny apod. Aby se tato vodítka ještě zvýraznila, je vhodné upevnit na stanovená místa (na telefon, na příborník) např. čtvereček

barevného papíru. Důležité je relaxovat 15–20krát během dne, v přirozených nestresujících situacích. Během relaxace je postup následující:

- jednou až třikrát zhluboka vdechnout a pomalu vydechnout
- před každým výdechem si v duchu říci „Uvolnit“
- uvědomit si, kde cítíte napětí, uvolnit co nejvíce svalů

Aplikovaná relaxace

Přeneste relaxaci do svého života. Protože už umíte relaxovat, můžete začít zkoušet přenést tuto dovednost do situací, kdy se běžně cítíte napjatí. Lépe je začít co nejdřív, když cítíte rostoucí napětí. Při aplikované relaxaci jde o uvolnění právě ve stresujících situacích. Podstata je stejná jako při rychlé relaxaci. Soustředte se hlavně na svoje dýchání a uvolněte svalstvo, především ramena. Vzhledem k tomu, že jste nacvičovali progresivní i rychlou relaxaci, dovednosti pro to máte. Postupně začněte vyhledávat situace, kdy napětí cítíte, a vejděte do nich s cílem nacvičit v nich relaxaci. Během času a při pravidelném procvičování se relaxace stane součástí vašeho života. Nelze se vyhnout tomu, abyste se někdy nedostali do stresu, abyste nepociťovali úzkost a napětí – to patří k životu – ale dokážete si nyní své napětí lépe uvědomit a víte, co dělat, abyste je dokázali udržet pod kontrolou.

Tab. 21 Záznam pro aplikovanou relaxaci

Problémová situace	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Posuzování relaxace:

- 0 % chvíle v životě, kdy jsem byl úplně uvolněný
- 100 % chvíle v životě, kdy jsem prožíval maximální možné napětí

Další možností, jak nacvičovat relaxaci, je namluvit si ji klidným hlasem v pomalém tempu na audiokazetu a pak si ji dvakrát denně přehrávat.

Tab. 22 Imaginace pro vlastní nahrávku na audiokazetu

- Zavřít oči... uhnízdít se na místě... budu se cítit pohodlně... uvolnit se... protáhnout... Vnímat jen svoje tělo a dotek podložky... všimnout si každého napětí... kdekoliv v těle cítím napětí nebo tlak, uvědomím si je... prožiji tento pocit... dám mu volný průběh... pak si představím, že napětí ustupuje... uvolňuje se...
- S každým nádechem do mě vstupuje klid a mír...
- S každým výdechem se klid a mír rozlévá do celého těla...
- S každým výdechem budu cítit větší a větší uvolnění.
- Svůj výdech posílám na místo, které uvolňuji... Uvolnit čelo..., víčka..., oči..., tváře..., čelisti..., ramena..., paže..., hrudník..., břicho..., hýždě..., stehna..., nohy...
- Uvědomuji si místa doteku s podložkou... soustřeďuji se na pocit dotýkání
- S každým nádechem do mně vstupuje klid a mír...
- S každým výdechem se klid a mír rozlévá do celého těla...
- Starosti odplouvají... mysl je jasná... uvolněná...
- Postupně si před svým vnitřním zrakem představuji a vybavuji do nejmenších detailů:
 - Listnatý strom..., jeho korunu..., kmen..., listí..., květy..., vůni..., kořeny...
 - Ke stromu přistupuji..., opírám se dlaněmi o kmen... V rukou cítím drsnost jeho kůry..., pevnost kmene..., cítím jeho vůni...
 - Z mého těla a duše... přes ruce proudí do stromu vše, čeho se chci zbavit: starosti... obavy... smutek... hněv... závist... pocity křivdy... nezdary... a to všechno proudí ze mě rukama do stromu.
 - A strom to vede kmenem ke kořenům... a odtud to přechází do země... v zemi se všechny starosti a nepříjemné pocity rozptýlí... země je velká a snadno je pojme...
 - A nyní ze stromu do mně vstupuje... jeho pevnost... síla... hrdost... klid a mír..., nabíjí mě...
 - Nyní nabitý odstupuji od stromu... cítím v sobě vše, co do mě ze stromu vstoupilo: pevnost..., síla..., hrdost..., klid a mír...
 - A nyní se otočím... přede mnou je louka a mírně vzhůru stoupá polní cesta... kráčím po ní lehkým krokem... pomalu a uvolněně... přede mnou je les a cesta do něj vchází... vcházím do lesa... kráčím lesní cestou... kolem voní mech... jehličí... mezi stromy probleskuje slunce... je příjemně... vzduch je nasycený vůněmi... kráčím lehce..., volně..., bez námahy..., chůze je příjemná..., jako nadnášení.
 - Na konci lesa se cesta začíná svažovat mírně dolů... pode mnou se rozkládá jarní louka... je plná květů..., barev..., zvuků... Zuji si boty... v trávě je rosa... na boso kráčím dolů po louce... příjemně to na nohou chladí... chce se mi běžet... dole, na konci louky je jezírko...
 - Už jsem na břehu... voda je čistá... křišťálová... šplíchnu si ji na tvář... Je příjemně čerstvá...
 - Ulehám na břehu do trávy... Na hlavou je slunce... je velké..., zlaté..., příjemně hřeje...
 - Ležím na břehu v trávě... slunce příjemně prohřívá kůži..., celé tělo..., cítím to na břiše..., nohou..., rukou...
 - Od jezírka věje vlahý vítr..., příjemně chladí spánky... cítím se uvolněně..., malátně..., příjemně a líně...
 - Oddávám se těmto pocitům... teplo..., uvolnění..., malátnost..., příjemná lenost..., klid...
 - Vysoko na obloze krouží racek..., dívám se na něj... víčka jsou ospalá... chce se mi spát...
 - Pomalu usínám... (ticho, jen hudba /4 minuty/).

Problémy při nácviku relaxace

Někteří lidé si stěžují, že nedokážou relaxovat, a jsou přesvědčeni, že se to nikdy nenaučí. Vzhledem k tomu, že všichni máme podobné biologické předpoklady k napětí i uvolnění, je málo pravděpodobné, že by doopravdy nešlo se relaxací naučit. Důvody, proč u některých lidí relaxace nefunguje, jsou vesměs psychologické. Buď je něco při relaxaci ruší, nebo nenacvičovali dost poctivě a vytrvale. Některé obvyklé důvody, na které si lidé při nácviku stěžují, jsou následující:

- „Jsem na relaxaci příliš napjatý(á)“: Tento problém se dá zvládnout prodloužením doby nácviku a častějším cvičením. Nadměrné napětí je nejlepší důvod pro to, aby člověk relaxaci čas věnoval.
- „Mám pocity viny, že ztrácím čas“: Každá léčba potřebuje čas, je důležité si uvědomit, co je prioritou. Tím, že se naučíte uvolnit, získáte naopak mnoho času, protože v klidu vám věci půjdou více od ruky.
- „Rozčilují mě vnější podněty“: Pokud je to možné, volte čas a místo relaxace pečlivě. Tak, abyste nebyli vyrušováni. Po určitém čase budete schopni tolerovat některá rozptýlení. Na počátku se ale pokuste zvolit si čas, který je pro vás klidný. Důležité je, abyste nebyli rušení aktivně, tj. aby nezvonil telefon, nepřicházeli příbuzní s otázkami apod. Zvuky, které nenesou důležité informace, jako je třeba tikot hodin, hučení ledničky, hluk městské dopravy, by v zásadě neměly vadit. Pokud jsou pravidelné, mohou dokonce relaxaci prohlubovat.
- „Mám během cvičení pocit, že ztratím kontrolu“: Někteří lidé mají pocit, že ztrácejí kontrolu, když se ponoří do stavu relaxace. Pokud máte tento pocit, můžete vykonávat jen jednoduchá sezení v tichu během několika minut, dokud si nezačnete opakovat specifické slovo nebo větu a tím se soustředíte na dýchání. S přibývajícím praxí budete vědět, že vy sami řídíte to, co cítíte a jste schopni kontrolovat, nakolik uvolnění chcete být. Když zjistíte, že dokážete takto relaxovat, utvrdíte se v tom, že jste schopni se kontrolovat.
- „Během cvičení mám divné pocity“: Je obvyklé, že se člověk cítí divně, když zkouší něco nového. Příčinou může být také prohloubené nebo zrychlené dýchání, rychlé vstávání po skončení cvičení, hladovění nebo přílišné najezení. S prohloubením uvolnění si člověk začne uvědomovat některé příznaky napětí, které dříve nevnímal. Tyto pocity vymizí v průběhu nácviku samy. V určitém čase můžete pocítit malou křeč nebo píchnutí ve svalech, návaly do hlavy. Tyto reakce jsou časté a bývají známkou toho, že se vám svaly opravdu uvolňují.
- „Dostávám křeče“: Necvičte v chladné místnosti a nenapínejte svaly moc energicky. Křeč lze uvolnit masáží postiženého svalu a potom je třeba cvičení dokončit – ale jemně!
- „Během cvičení usnu“: Když se to stane a není to cílem cvičení, je lépe cvičit vsedě spíše než vleže, protože tak jste méně náchylní ke spánku.
- „Pořád se mi vnucují různé úzkostné myšlenky“: Je to jeden z nejčastějších problémů. Automatické myšlenky ruší. Je to však zcela normální. Neznepokojujte se, pokud se vaše mysl rozptyluje během nácviku. Tyto myšlenky se zase ztratí, pokud se jimi nebudete zabývat. Nejlépe je smířit se s tím, že se nechtěná myšlenka objeví, ale soustředit se na právě prováděný cvik. Pokud se budete snažit nemyslet na určité věci, nebude schopni myslet na nic jiného.
- „Necítím se uvolněný“: Nejdůležitější věc je nesnažit se uvolnit příliš usilovně. Každý, kdo je odhodlán relaxovat za každou cenu, se jen obtížně zbavuje napětí. Je třeba zaujmout pasivní postoj. Relaxace je dovednost, která se zlepšuje s praxí.

- „Nedokážu nechat věcem volný průběh a prostě relaxovat“: Někteří lidé mají potíže, když se mají „přestat snažit“. Někdy je to proto, že neznají pocit uvolněných svalů a je jim nepříjemný, někdy proto, že to pro ně znamená něco nepříjemného, něco jako lenost nebo zranitelnost. Pokud to brání v nácviku relaxace, cvičte zpočátku jen krátce a postupně cvičení prodlužujte.

PLÁNOVÁNÍ AKTIVITY A ODPOČINKU

Jedna z nejdůležitějších strategií, jak překonat problémy s nadměrnou únavou, je vytvoření plánu aktivity a odpočinku. Nejdříve je ale potřeba vytvořit lepší rutinu se stejným množstvím aktivit, jaké jste zvládali dosud. Až dalším cílem je pak zvýšení aktivit, jak jste si naplánovali podle kapitoly o osobních cílech.

Kdy začít s plánováním aktivity a odpočinku

Začít plánovat aktivitu a odpočinek můžete ihned, jakmile budete mít jasnou představu o tom, jak vaše běžné dny a noci vypadají. To obvykle bývá poté, co jste si alespoň dva týdny vedli záznamy denní aktivity a záznamy spánku. Cílem prvního programu aktivity a odpočinku by měla být stabilizace toho, co už děláte, ale tak, aby to bylo naplánováno harmoničtěji a rytmicky. Až dalším cílem je postupně míru aktivity zvyšovat.

Různé programy pro různé podmínky

V dalším textu oddělujeme doporučení pro lidi, kteří svoje schopnosti systematicky podceňují a dělají toho velmi málo, a doporučení pro ty, kteří mají tendenci dělat příliš a přepracovávat se. Přitom chápeme, že některým lidem se toto rozdělení bude zdát trochu umělé, protože mívají období, kdy mají tendenci se velmi snažit, a období, kdy naprosto rezignují a nedělají skoro nic.

Rady lidem, kteří toho dělají málo

V předchozích kapitolách jsme se věnovali faktorům, které přispívají k udržování chronické únavy. Jsou to zejména narušené vzorce spánku a bdění, dělání věcí nárazově a nadměrné odpočívání. Jak jsme si už řekli, nadměrné odpočívání vede postupně ke změnám v našem těle. Tyto změny vyvolávají nepříjemné pocity a příznaky, které mohou být velmi stresující a dále zvyšují tendenci snižovat aktivitu a prodlužovat odpočinek. Vaše příznaky mohou být tak závažné, že většinu času trávíte jen ležením v posteli nebo sezením v křesle. Dny jsou monotónní, nudné a nesmírně únavné. Učesání vlasů, mluvení, projít se po pokoji, obléknutí se, to vše vyžaduje nadměrnou námahu. Možná jsou některé dny, kdy cítíte trochu více energie a o nějakou drobnou aktivitu se pokusíte, většinou vás to však srazí zpět a cítíte se potom ještě více unavení. Čím to je?

- Vaše nečinnost už trvá příliš dlouho a vaše kondice je výrazně snížena.
- Může být pro vás velmi těžké dostatečně relaxovat, protože i když jste v nečinnosti, jste hodně napjatí nebo se na sebe zlobíte, či vám relaxace nejde z jiného důvodu. Napnuté svaly dále zvyšují únavu.
- Dlouhodobá nečinnost nakonec pocity únavy vyvolává. Když trpíme akutním onemocněním nebo se přepracujeme, odpočinek nám může pomoci k tomu, abychom se cítili lépe. Když však budeme mít dlouhodobé chronické potíže, bude to naopak. Nečinnost sice může krátkodobě ulevit, dlouhodobě však povede k tomu, že se budeme cítit více vyčerpaní a letargičtí.
- Nečinnost vede ke ztrátě odhodlání. Čím méně toho budete dělat, tím méně se vám bude chtít pracovat a tím těžší bude, abyste měli chuť dělat více. I malé úkoly vás odradí.
- Nečinnost může vést k pocitu, že ztrácíte kontrolu nad svým životem a neděláte nic užitečného. Může vás zbavit věcí, které vám dříve poskytovaly radost.
- Nečinnost může ovlivnit kvalitu vašeho spánku.
- Nečinnost snižuje fyzickou kondici, odolnost i sílu svalů a zvyšuje svalovou únavu.

Důležitá doporučení pro plánování aktivity a odpočinku

Nyní, když víte, jak trávíte svůj čas, můžete si každý den naplánovat dopředu. Použijte svůj Záznamník denní aktivity, který vám pomůže naplánovat první kroky. Musíte být realističtí. Poznamenejte si svoje cíle tak, aby nedošlo k nedorozumění o tom, co máte dělat. Pokuste se svou činnost i odpočinek plánovat podle hodin.

- Když budete psát svůj první plán aktivity a odpočinku, vyjděte z toho, co běžně nyní zvládáte, jen si to lépe rozvrhněte do dne.
- Aktivity si rozdělte na menší, zvládnutelné úseky, které budete provádět v pravidelných intervalech. Například je lepší provádět 15 minut prací v domácnosti než uklízet celý dům. Důležité je rozložit si činnost a cvičení rovnoměrně na celý den. Například raději než si vyjít na 45 minut vyrazte na čtvrt hodinovou procházku třikrát za den. Cíle musí být přesně stanovené a zpočátku snadno dosažitelné.
- Podobně si rozložte dlouhé odpočinky na kratší úseky.
- Důležité také bude, co budete dělat během odpočinku. Odpočinek je čas, kdybyste měli opravdu odpočívat a relaxovat. Jak to budete dělat, záleží na míře únavy a příznaků. Pro některé lidi je odpočinková četba, poslech hudby, pro jiné však četba může být namáhavou

aktivitou. Poslouchání rádia anebo sledování televize jsou další aktivity, které mohou pomoci uvolnit se. Je zde také možnost udělat si relaxační cvičení, jak jsme uvedli v předešlé kapitole. Důležité je, že čas je použit na to, aby byla přerušena aktivní činnost. Neměli byste si ale lehat do postele, jinak si můžete narušit cyklus spánků – bdění, jak jsme vysvětlili v předchozí kapitole.

- Zkuste si naplánovat přiměřeně dlouhé časy pro aktivitu a pro odpočinek a ty pravidelně střídat. Někdy to z praktických důvodů úplně nepůjde, ale zkuste to dodržovat alespoň přibližně.
- Důležitou podmínkou pro zvýšení aktivity je stabilita a pravidelnost aktivity a odpočinku bez ohledu na to, jak se právě cítíte.
- Pro pravidelnost je důležité, abyste pokud možno prováděli každý den stejný rozsah činnosti. Samozřejmě to nebude možné, jestliže zpočátku budete příliš ambiciózní, a tak je velmi důležité, abyste začali na úrovni, o které se domníváte, že ji můžete zvládnout.
- Když začnete být aktivnější, můžete někdy být v pokušení udělat víc, než jste si naplánovali – zvláště když budete mít dobrý den. Je však důležité respektovat předem stanovené cíle, protože jakékoli náhlé zvýšení intenzity činnosti může mít za následek výrazné zvýšení příznaků. Velmi rychle pak můžete zjistit, že jste sklouzli zpět do kolísavého modelu odpočinku, který je střídán návaly činnosti. Musíte si zapamatovat, že klíčem k úspěchu je postupné a plynulé zvyšování aktivity.

Kroky k vytvoření programu aktivity a odpočinku

- Sepište si nejdříve seznam aktivit, které byste rádi dělali v průběhu následujícího týdne. U každé aktivity si konkretizujte, jak často a jak dlouho ji chcete vykonávat. Například: „**Zavolat matce mobilem a mluvit s ní každý den 15 minut**“ nebo „**Projít celý dům šestkrát denně**“, či „**Šestkrát denně udělat pět polodřepů**“.
- Raději svou aktivitu rozdělte na více malých úseků, než abyste se pokoušeli o velký výkon najednou. Například místo dvou hodin uklízení si naplánujte šestkrát denně uklízet 20 minut.

Tab. 23 Příklad prvního plánu aktivity a odpočinku u Barbory

V minulých dvou týdnech:

- Průměrná doba nočního spánku: 10 hodin
- Průměrná doba aktivity: 5,5 hodiny
- Průměrná doba odpočinku: 8,5 hodiny

Čas	Plánovaná aktivita
11.00	Vstát, rozcvička 5 min., toaleta a sprcha 25 min., udělat snídani a nasnídat se
12.00	15 min. žehlení, půlhodina odpočinek, 10 min. čtení, 5 minut chůze na místě
13.00	Hodina odpočinek
14.00	30 min. příprava oběda a oběd, půlhodina odpočinek
15.00	15 min. žehlení, půlhodina odpočinek, 10 min. čtení, 5 minut chůze na místě
16.00	Hodina odpočinek

17.00	15 minut rozhovor s rodiči a svačina, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě
18.00	15 minut rozhovor s rodiči, půlhodina odpočinek, 15 minut večere
19.00	Hodina odpočinek
20.00	15 min. úklid, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě, 10 min. čtení
21.00	15 min. úklid, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě, 10 min. svačina
22.00	Hodina odpočinek
23.00	15 min. čtení, půlhodina odpočinek, 15 min. čtení
24.00	Půlhodina odpočinek, 30 min. sprcha a večerní toaleta, odestlání

- Nezapomeňte do plánu zabudovat strategie upravující spánek (například cvičení).
- Podívejte se do záznamu aktivity, který jste si dělali v posledních dvou týdnech, a spočtete si, kolik času jste v průměru denně odpočívali. Při plánování prvního týdne si pak každý den dopřejte průměrnou dobu odpočinku. Například za poslední dva týdny jste dohromady odpočívali 49 hodin; to je v průměru 4,5 hodiny denně. Proto si na první týden naplánujte každý den 4,5 hodiny odpočinku.
- Po každé aktivitě naplánujte odpočinek. Stanovte si jak počet odpočinků, tak jejich délku. Například si můžete konkrétně určit tři hodinové a tři půlhodinové odpočinky každý den, nebo devět odpočinků trvajících 30 minut.
- Časy odpočinků a aktivit si určete pravidelně tak, aby měly každý den podobný rytmus.

Tab. 24 Příklad prvního plánu aktivity a odpočinku u Erika
V minulých dvou týdnech:

- Průměrná doba nočního spánku: 12 hodin
- Průměrná doba aktivity: 7,5 hodiny
- Průměrná doba odpočinku: 4,5 hodiny

Čas	Plánovaná aktivita
8.00	Vstát, obléknout se, udělat snídani a nasnídat se, 5 min. procházka
9.00	30 min. mytí a úklid nádobí, 15 min. čtení, 15 min. příprava úkolů
10.00	Hodina odpočinek
11.00	5 min. procházka, 15 min. svačina, 10 min. lehké cvičení, 30 min. studium angličtiny
12.00	30 min. odpočinek, 5 min. procházka, 15 min. čtení, 10 min. drobný úklid
13.00	Příprava oběda, oběd a mytí a úklid nádobí, úklid v kuchyni
14.00	30 min. odpočinek, 5 min. procházka, 15 min. čtení, 10 min. drobný úklid
15.00	30 min. studium angličtiny, 10 min. svačina, 20 min. příprava úkolů
16.00	Hodina odpočinek
17.00	5 min. procházka, 15 min. čtení, 10 min. utírání prachu, 30 min. rozhovor s manželkou při večeři
18.00	30 min. odpočinek, 5 min. procházka, 25 min. sledování

Zaznamenávání aktivity a odpočinku

Do diáře si k plánované aktivitě zapište, nakolik se vám to podařilo. Pokud jste dělali něco jiného, zapište si to také. Pokračujte v zapisování po celou dobu, co se budete učit zvyšovat svou aktivitu. Zápis vám pak bude sloužit ke zpětné kontrole, jak se vám to daří. Zaznamenávejte si také míru únavy na stupnici 0–10.

Tab. 25 Únavometr

Únavu hodnotíme podle této stupnice: 0 - 10 (žádná, mírná, střední, výrazná, extrémní)

Jak jsme už zmiňovali dříve, po začátku programu příznaky mohou nejdříve trochu zesílit. Je to však přechodné. Důvodem je změna navyklé rutiny a také trochu přemáhání – neulevujete si a neodpočíváte už podle pocitů únavy, ale pravidelně podle programu. Postupně začnou příznaky mizet a vy se budete cítit lépe. Když náhodou trochu překročíte odpočinek, nenechte se vyvést z míry a v programu dále pokračujte. Rovněž když překročíte aktivitu. Ale tato překračování si neplánujte. Měla by to být výjimka, nikoliv pravidlo, jinak program fungovat nebude.

Tab. 26 Příklad plánu a záznamu aktivity a odpočinku Barbory

Čas	Plánovaná aktivita	Plnění
11.00	Vstát, rozcvička 5 min., toaleta, prcha 25 min., udělat snídani a nasnídat se	Vstala jsem o půl hodiny později, stihla jsem si však zacvičit i najíst se, bez sprchy. Únava = 7
12.00	15 min. žehlení, půlhodina odpočinek. 10 min. čtení, 5 minut chůze na místě	Žehlila jsem asi o 5 minut déle, o to méně odpočívala, ostatní podle plánu. Ú = 8
13.00	Hodina odpočinek	Koukala jsem se na televizi. Ú = 6
14.00	30 min. Příprava oběda a oběd, půlhodina odpočinek	Přihřála jsem si jídlo od včerejší večere, odpočívala opět při televizi. Ú = 5
15.00	15 min. žehlení, půlhodina odpočinek, 10 min. čtení, 5 minut chůze na místě	Splnila jsem. Ú = 5
16.00	Hodina odpočinek	Seděla jsem a přemýšlela nad sebou, udělalo se mi z toho špatně. Ú = 9
17.00	15 minut rozhovor s rodiči a svačina, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě	Máma mě uklidnila a pochválila za žehlení, splnila jsem všechno. Ú = 7
18.00	15 minut rozhovor s rodiči, půlhodina odpočinek, 15 minut večere	Splnila. Ú = 6

19.00	Hodina odpočinek	Koukala jsem se na televizi a bylo mi dobře, dostala jsem chuť bojovat. Ú = 5
20.00	15 min. úklid, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě, 10 min. čtení	Uklízela jsem asi 30 minut a odpočívala jen 15, ostatní splněno. Ú = 7
21.00	15 min. úklid, půlhodina odpočinek, 5 minut chůze na místě, 10 min. svačina	Splněno. Ú = 6
22.00	Hodina odpočinek	Opět koukala na televizi, příjemné. Ú = 5
23.00	15 min. čtení, půlhodina odpočinek, 15 min. čtení	Splněno. Ú = 5
24.00	Půlhodina odpočinek, 30 min. sprcha a večerní toaleta, odestlání	Splněno, dobrý pocit z celého dne. Ú = 5

Zvyšování úrovně aktivity

Jakmile se vám podařilo vytvořit harmoničtější vzorec aktivity a odpočinku, je čas začít svou aktivitu postupně zvyšovat. Je na místě začít s tím přibližně za dva týdny poté, co se vám podařilo plánovat a plnit svůj program.

V dalším příkladu je uvedeno několik cílů, které si na následující týden stanovil člověk trpící těžkou únavou. Všimněte si, že důraz klade na malé dosažitelné úkoly, které jsou však prováděny často.

Tab. 27 Erikův seznam cílů pro tento týden

1. Zkrátit noční spánek na 10 hodin.
2. Denní aktivitu zvýšit ze 7,5 hodiny na 8,5 hodiny a odpočívání během dne zkrátit ze 4,5 na 3,5 hodiny.
3. Každý den vstát v 8.00 hod. ráno a jít spát v 10.00 hod. večer.
4. Třikrát denně si vyjít na patnáctiminutovou procházku: v 11, 14,30 a 17 hod.
5. Ráno a odpoledne si odpočinout v křesle po dobu jedné hodiny.
6. Půlhodinové odpočinkové bloky mít během dne jen tři.
7. Během dne si nikdy nezdřímnout.
8. Ráno a odpoledne provádět 30 minut prací v domácnosti.
9. Prodloužit každodenní cvičení na dvakrát 15 minut.
10. Udržet dvakrát denně studium angličtiny po 30 minutách.

Pokračujte v plánování a zaznamenávání své aktivity a odpočinku. Jestliže začneme cíli, které jsou příliš ambiciózní nebo nereálné, pak určitě neuspějeme. Celkovým cílem je postupné obnovování činnosti. Nové a obtížnější úkoly by se neměly stanovit, dokud současné úkoly nebudou prováděny bez obtíží. Úkoly by se měly provádět aspoň po dobu jednoho týdne, než je zvýšíme. Pokud jste plánovali moc náročně, poznáte to podle toho, že se vám plán nedaří plnit.

Je pak na místě nároky o něco snížit. Nikdy však nejděte pod plán z minulého týdne. Nejméně jednou týdně si pak zápisy projděte a ujasněte si, jak se vám plánování a realizace daří a jak jste se sebou spokojeni. Pokud se daří dobře, nezapomeňte se odměnit.

Počítejte s tím, že jakmile začnete svou činnost plánovat, aby přibližně stejné množství bylo prováděno každý den, bývá obvyklé počáteční zvýšení příznaků únavy. Je důležité toto zvýšení očekávat, obvykle však bývá pouze dočasné. Můžeme se cítit hůře bezprostředně před celkovým zvýšením intenzity činnosti. Je zcela normální obávat se změny, ale jakmile začneme, budeme se cítit lépe.

Tab. 28 Příklad hlavičky formuláře pro plán aktivity a odpočinku

Únavu hodnotíme podle této stupnice: 0 - 10 (žádná, mírná, střední, výrazná, extrémní)
čas, plán, skutečnost, únava, poznámky, před, poté, atd.

Kdy přidávat nové aktivity

Kdy přidat nové aktivity do plánu poznáte nejlépe podle toho, že se vám předešlý plán daří plnit celkem dobře. Pokud máme uvést nějaká doporučení, můžete se řídit následujícími:

- Úspěch z plnění plánu v minulém týdnu byl nejméně 75 %. To znamená, že jste si plánovali a plán plnili celkem dobře.
- Dosáhli jste důležitého osobního cíle, kterého jste dosáhnout chtěli. Například pokud jste jako osobní cíl měli alespoň jeden kontakt s přáteli jednou týdně a zvládáte to dobře už čtyři týdny, můžete si cíl rozšířit na dva sociální kontakty týdně. Lépe je volit jiný druh sociálního kontaktu, například začít jednou týdně chodit do kurzu angličtiny.
- Vaše potřeba odpočívát se snížila a vám se uvolnil čas na další aktivity. Například už nemusíte odpočívát po náročnější aktivitě celou hodinu, ale stačí vám půlhodina. Musíte však vědět, že toto snížení potřeby odpočívát je dlouhodobější; nemá cenu přidávat nové aktivity po dvou či třech dnech, kdy se cítíte lépe, protože to může být jen projev běžného kolísání únavy, nikoliv jejího trvalejšího ústupu.
- Na původním osobním cíli není možné z nějakého důvodu dále pracovat. Například pokud jste plánovali, že budete jednou týdně chodit na angličtinu, a nyní začaly prázdniny a žádný večerní kurz angličtiny není. Nebo jste si dali za cíl chodit do krytého bazénu dvakrát týdně na půl hodiny, a nyní plovárnu opravují.

Kdy snižovat dobu odpočinku

Když jste se v programu už adaptovali, což poznáte podle toho, že počáteční vzestup únavy už odezněl a vy fungujete celkově lépe, je na čase začít zkracovat doby odpočinku. Nejdříve začněte zkracovat dobu jednotlivých odpočinků, až později jejich počet. Například pokud jste odpočívali třikrát denně hodinu, zkraťte odpočinek na třikrát 45 minut. Nebo pokud jste odpočívali půl hodiny pětikrát denně, můžete to zkrátit na pětikrát denně 25 minut. Pokud je počet odpočinků vyšší než šest denně, můžete začít zkracovat i počet odpočinků. Vždy však myslete na to, že je lepší mít více krátkých odpočinků než méně delších, protože při boji s

únavou je důležité nemít alespoň zpočátku vyčerpávající období aktivity bez odpočinku.

Rady lidem, kteří toho dělají příliš mnoho

Lidé, kteří toho všeobecně dělají příliš mnoho, jsou často schopni vydržet v práci, zvládnout práci i doma nebo studovat, ale večery a víkendy stráví většinu času odpočinkem nebo spánkem v přesvědčení, že jim to pomůže se cítit lépe. Tento vzorec chování je frustrující. Vede k tomu, že úplně vynechají příjemné aktivity, nakonec se přestanou stýkat s přáteli i s rodinou, přestanou cvičit, vynechají ze svého života koníčky apod. Nemají dostatek času pro sebe. Důsledky toho, že nemáte dostatek času pro sebe, jsou následující:

- Původně radostné úkoly se stanou nepříjemnou povinností.
- Stále se budete cítit unavení.
- Můžete začít pociťovat deprese.
- Můžete se snadněji rozčítit.
- Může být ovlivněna vaše schopnost se koncentrovat.
- Může být ovlivněna kvalita vašich vztahů (častější hádky a spory).

Nejdůležitější strategií ke změně situace je vytvořit si harmonický životní styl. K tomu je potřebné určit oblasti, které byste měli změnit. Například nezjistili jste, že jste schopni studovat bez přestávky mnoho hodin? A pak, když uděláte zkoušku, spát několik dnů za sebou? Nebo že máte tendenci v práci dělat všechno do detailu, neodejít dříve, než všechno dokončíte, a tím pádem tam zůstat déle než ostatní? A pak doma nebyť schopní udělat nic jiného, než si rovnou lehnout do postele a spát 12 hodin nebo prospat celý víkend? Nebo nemáte tendenci od rána do večera uklízet, prát, žehlit, vytírat, vařit a vůbec pohybovat se po bytě jako motorová myš a pak padnout únavou a spát 14 hodin nebo další den lehnout s únavou a bolestí hlavy? Pokud jsou vaše vzorce chování v něčem podobné, bude důležité zvážit následující (nebo podobné) otázky:

- Můžete si rozdělit studijní látku na menší celky a mezi nimi si dělat přestávky a odpočívat, poslouchat hudbu nebo jít na procházku?
- Můžete si dělat normální přestávky v práci, např. na svačinu, oběd, čaj či kávu?
- Můžete odcházet z práce dříve?
- Mohou některé práce doma, jako je luxování, praní, žehlení, příprava jídel apod., chvíli počkat, když si na půl hodiny sednete a budete číst něco zábavného nebo prostě jen relaxovat?
- Můžete si naplánovat jednu nebo dvě příjemné aktivity na každý týden?
- Můžete si jednou denně chvíli zacvičit?
- Jdete alespoň jednou týdně do kina, divadla, na koncert nebo na výlet do přírody?
- Setkáváte se alespoň jednou týdně s přáteli nebo blízkými lidmi jen proto, abyste se viděli, popovídali si, užili si spolu příjemný čas?
- Můžete mít pro sebe alespoň jednu hodinu denně, kdy nebudete plnit žádné úkoly?

Důležité pro vás bude začít si věci plánovat jednou týdně tak, abyste měli v každém dni i každém týdnu dostatek času vyhrazeného pro příjemné aktivity, kontakty s druhými lidmi, cvičení a odpočinek a zabránili nárazovému přetížení bez odpočinku v jednotlivých dnech i v průběhu týdne.

Důležitá doporučení pro plánování aktivity a odpočinku

- Vyhýbejte se nadměrné činnosti, když se cítíte dobře nebo nadšeni. Je lépe uspět při malých úkolech, než být zklamán tím, že se snažíte udělat toho příliš.
- Činnost se snažíte vyvažovat, aby se radostná i méně radostná činnost prováděla v jeden den. Den začínáme a končíme radostnou činností.
- Vyhněte se tomu, abyste pracovali na úkolech dlouhé hodiny bez odpočinku. I když cítíte, že na to máte dost energie. Pokud to neuděláte, zaplatíte za to draze později úplným vyčerpáním. Proto si rozdělte každou delší práci krátkými přestávkami. I když děláte velmi zodpovědnou práci nebo jste s malými dětmi, vždy je možné udělat si přinejmenším patnáctiminutové přestávky jak dopoledne, tak odpoledne a delší přestávku v době oběda.
- Bude-li to možné, aspoň jednou za den si vyhradte dobu na odpočinek během rušného období. Toto období odpočinku nepoužíváme ke spánku. Vyhradte si asi 10 % času pro sebe z každého dne, dobu spánku nepočítaje. U většiny lidí to bude denně asi kolem 1,5 hodiny. Tato doba je určena pouze pro vás. Neměla by být vyplněna úkoly či povinnostmi. Pokud jste na příjemné aktivity nikdy neměli čas, udělejte si ho nyní. Nebo dělejte něco odpočinkového či zklidňujícího, např. dejte si nohy na stůl, čtěte si vtipy nebo časopis, sledujte televizi či poslouchejte hudbu.
- Zábava a záliby zvyšují prahovou hodnotu únavy, zatímco nuda a nespokojenost ji snižují. Pokuste se naplánovat pravidelné činnosti, které vnesou do vašeho života radost. Zdá se to nemožné, když už máte značně naplněný časový rozvrh. Pokud si však nedopřejete žádný volný čas, postihne vás to nakonec ve formě vyčerpání, nemoci nebo nespokojenosti. Jestliže jste byli nedávno nemocní, mohl to být důsledek nedostatečného odpočinku v každodenním životě.
- O víkendu si zaveďte aktivní odpočívání v příjemných aktivitách. Pokud během pracovních dnů najdete harmoničtější režim, nebudete už o víkendu tolik vyčerpání. Naplánujte si tedy na víkend to, co byste dělali rádi – pobyty v přírodě, sportování, návštěvu kulturních akcí apod.
- Pravidelně cvičte. Pokuste se 2–3krát týdně alespoň půlhodinu cvičit – např. plavat, jet na kole nebo rychle chodit. Cvičením se nejen zvyšuje tělesná zdatnost, ale také se snižuje hranice únavy, zvyšuje se intenzita energie a zlepšuje se pocit pohody. Cvičení neprovádějte samoučelně. Dělejte ho tak, aby vás těšilo. Proto je důležité vybrat si typ pohybu, který vám nejvíce vyhovuje.
- Každý týden si stanovte cíle, které vám pomohou k pocitu, že máte nad sebou kontrolu. Cíle si stanovte sami. Je to lepší, než když dovolíte ostatním tlačít na vás nekonečnými požadavky.
- Nebuďte k sobě příliš tvrdí a sami sebe pochvalte, když jste svých cílů dosáhli.
- Stejně cíle plňte aspoň týden a nikdy je nezvyšujte, dokud se nebudete cítit přiměřeně uspokojeni.
- Možná že budete nervózní a plní obav při pomyšlení na zařazování příjemných a relaxačních aktivit do plánu. Dělejte to postupně.
- Někdy může být obtížné plnit dané cíle. Jestliže se objeví něco neočekávaného, je na místě být pružný a netrvat na plánu rigidně.
- Plánování činnosti bude v dobré dny poměrně přímočaré. A právě dělat totéž ve špatné dny je klíčem k úspěchu.

Kroky k vytvoření programu aktivity a odpočinku

- Snižte svoje pracovní zatížení. Poznamenejte si všechny práce, které máte v týdnu dělat. Potom si stanovte priority. Pokud chodíte do práce, je možné vyřadit některé úkony, které nejsou až tak důležité, možná zvážit, zda musíte chodit na všechny schůze, odpovídat na všechny dopisy či maily. Pokud jde o práci v domácnosti, snad můžete snížit rozsah prací jednoduše tím, že si zvyknete žít v prostředí s větším množstvím nepořádku a přestanete být otrokem úklidu. Budete například luxovat jednou za 14 dní místo dvakrát v týdnu. Zkontrolujte, zda můžete snížit další práce nebo povinnosti. Může to znamenat snížení vlastních nároků na sebe a na to, aby věci byly perfektní.
- Sepište si nejdříve seznam aktivit, které byste rádi dělali v průběhu následujícího týdne. U každé aktivity si konkretizujte, jak často a jak dlouho ji chcete vykonávat. Například: „**Dvakrát týdně odejít z práce nejpozději v 5 hodin**“ nebo „**Setkat se s přáteli alespoň jednou týdně na hodinu**“ či „**Jít si zaběhat alespoň třikrát týdně na 20 minut**.“
- Pravidelný čas pro odpočinek každý den je nutný. Přestávky v činnosti vám pomohou načerpat energii a cítit se celkově lépe. Podívejte se na svůj Záznam aktivity a odpočinku z prvních dvou týdnů zaznamenávání a sečtěte, kolik času jste který den odpočívali. Pak to vydělte čtrnácti. Dostanete základní průměrnou denní potřebu odpočinku, kterou jste v poslední době měli. Pak si určete během každého dne přestávky na odpočinek nebo příjemné odpočinkové aktivity. V prvním plánu by měla být denně doba odpočinku tak dlouhá, kolik dělal průměrný denní odpočinek v posledních 14 dnech, jen by měla být harmoničtěji rozvržena. Rozdělte každou delší aktivitu na zvládnutelné časové úseky, které nepovedou k vyčerpání. V dalších týdenních plánech můžete odpočinek trochu ubírat, ale neměl by být kratší než dohromady 1,5 hodiny denně.
- Naplánujte si aktivní víkend tak, aby byl pro vás lákavý a příjemný, abyste ho neproleželi ani neprodřeli.
- To, co cítíte jako relaxující, je pro většinu lidí specifické. Může to být četba, poslech hudby, procházka, ležení ve vaně, sprcha, koukání na televizi nebo relaxace.
- Vypracujte si seznam cílů na následující týden.
- Jakmile se vám podařilo vytvořit nový vzorec aktivity a odpočinku a daří se vám ho držet alespoň týden, je na místě začít postupně vkládat nové aktivity, například koníčky a sociální aktivity. To se může zdařit už dva týdny po začátku plánování programu. Dalším vodítkem je, že se vám daří svůj plán splňovat alespoň na 75 %.

Tento seznam cílů si sestavil Ludvík, který pracoval příliš a zjistil, že nikdy nemá čas na odpočinek:

Tab. 29 Seznam Ludvíkových cílů na další týden

1. Práci skončit přesně v 16.00 hod., kdykoli to bude možné.
2. V práci si dělat krátké desetiminutové přestávky po každých monotónních 50 minutách práce a dvě půlhodinové přestávky na kávu s ostatními a na oběd v jídelně.
3. Každý den začít vyřízením korespondence - nereagovat však na zbytečnosti, na ty

neodpovídat nebo jen velmi krátce.

4. Během pracovního týdne strávit tři večery doma.
5. Jednou v týdnu si zajít s manželkou do kina na něco, co bych rád viděl.
6. Jednou týdně si půjdu večer zaplavat, žena i děti slíbily, že půjdou se mnou.
7. Třikrát týdně šlapat doma na rotopedu a cvičit s malými činkami: dohromady 30 minut.
8. Během pracovního týdne jít spát nejpozději v 11 hod. v noci, lépe už v půl jedenácté.

Tyto cíle pak Ludvík zahrnul do každodenního plánování.

**Tab. 30 Příklad prvního plánu aktivity a odpočinku u Ludvíka
V minulých dvou týdnech:**

- Průměrná doba nočního spánku: 8 hodin
- Průměrná doba aktivity: 12 hodin
- Průměrná doba odpočinku: 4 hodiny

Čas	Plánovaná aktivita
6.30	Vstávání, hygiena, snídaně
7.00	Cesta do práce, čtení novin v metru, ranní porada u kávy
8.00	Vyřizování nutné korespondence, práce na projektu
9.00	Desetiminutová přestávka, práce na projektu
10.00	Půlhodinová přestávka u kávy, povídání se spolupracovníky
11.00	Schůzka se spoluřediteli, plánování dalších kroků na projektu
12.00	Rozvržení vlastních kroků na projektu, práce na projektu
13.00	Půlhodinová přestávka na oběd v jídelně s ostatními, povídání u stolu
14.00	Práce na projektu, desetiminutová přestávka
15.00	Práce na projektu
16.00	Cesta z práce, poslech angličtiny z kazety v metru, odpočinkový „pokec“ s manželkou u čaje a sušenek
17.00	Půlhodinové cvičení: 10 minut rotoped, 20 minut s malými činkami, sprcha, půlhodinová relaxace při čtení novin
18.00	Prostírání pro večeři, povídání u večeře, pak cesta do kina metrem, povídání se ženou
19.00	Návštěva kina, film: „Tři barvy: Červená“ od Kieslowského, cesta domů metrem
21.00	Cesta domů metrem, příprava plánu na zítřek, opakování angličtiny
22.00	Večerní koupání ve vaně, uložení ke spánku ve 22.30

Začátek denního programu činnosti není snadný a jeho stálé dodržování je ještě obtížnější. Proto bývá užitečné, abyste si zajistili pomoc partnera nebo přítele. Musíte jim vysvětlit, co děláte a jak to funguje. Pomůžete si tím sami, aby také vám bylo jasno, jak k věci přistupovat.

Odpočinek i činnost je nutné zahrnout do časového plánu. Mnozí lidé nadměrně pracující a trpící únavou dostatečně neodpočívají. Neodpočívejte, když se cítíte unaveni, ale odpočinek plánujte na stanovený čas dne po určitou dobu. A opět začněte s dostatečnou délkou odpočinku, což vám umožní překonat celý den. Avšak pokud možno během dne nespěte, protože to pak pravděpodobně způsobí problémy se spánkem v noci. Zkuste vstávat každý den ve stejnou dobu a podobně i uléhat do postele, neboť zavedení pravidelnosti bývá užitečné. Zavedení struktury času ve vás může vyvolat pocit, že opět kontrolujete svůj život. Budete také cítit, že děláte něco, co vám v delším výhledu pomůže zvládnout váš problém. Když budete mít vodítka a strukturu, pomůže vám to, abyste nesklouzli do cyklu neustálého zhoršování nemohoucnosti.

Jestliže si poznamenáte každodenní činnost, pak se tato činnost nebude zdát tak zdrcující. Dá vám to jasnou strukturu s cíli, o kterých víte, že jich můžete dosáhnout, a pomalu zjistíte, že můžete dělat více. Kromě toho intenzita únavy začne klesat.

Zcela určitě se čas od času objeví neúspěchy. Musíte je očekávat a pokud možno dodržujte svoje předem naplánované cíle. Příležitostně můžete pociťovat zhoršení příznaků bez zřejmého důvodu. Musíte si zapamatovat, že rozhoduje celkový trend probíhajících týdnů, a nikoli několik smolných dnů.

Záznamník dosahování cílů

Když uvidíte, že se vám podařilo dosáhnout dobré rutiny a dokážete systematicky udržovat svůj program aktivity a odpočinku, je možné, že svoje podrobné záznamy aktivity a odpočinku a záznamy spánku už nebudete tolik potřebovat. Místo toho si můžete vytvořit záznamník dosahování cílů, do kterého si napíšete jednou týdně cíle na celý týden a pak každodenně jen zaškrtnáte ty, kterých se vám podařilo dosáhnout. Záznamník dosahování cílů vyžaduje mnohem méně času než předešlé záznamy. Měl by však mít dost údajů k tomu, aby se vám dařilo udržovat dostatečně harmonický a aktivní program bez přetěžování na jedné straně a nadměrného odpočívání na straně druhé.

Jak pracovat se záznamníkem dosahování cílů

- Na levou stranu záznamníku si zapište základní věci, které chcete každý den dokázat, například: vstávat v 7.00, číst knížku 30 minut atd.
- Do kolonky k aktivitě pak stačí udělat fajfku, pokud se jí podařilo splnit.
- Pokud aktivitu změňte nebo z nějakého důvodu neprovedete, udělejte si do kolonky poznámku, co se přihodilo.
- Pokud zjistíte, že se vám s tímto záznamníkem nepracuje dobře, vraťte se po týdnu zpět k záznamu aktivity a odpočinku, se kterým jste pracovali dosud.

Tab. 31 Příklad vyplněného záznamníku dosahování cílů

Cíl	poí	út	st	čt	pá	so	ne
Vstávat v 7.00	✓	✓	8.15	✓	✓	8.45	-
Chůze 2x půl hodiny	✓	✓	✓	jen 1x	✓	8 km	8 km
Četba 2x půl jen hodiny	jen 1x	✓	✓	✓	✓	jen 1x	jen 1x
Odpočinek 3x půl hodiny	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hlavní odpočinek hodinu po obědě	✓	✓	✓	✓	✓	autem	výlet a oběd v restauraci
Uklízení 2x půl hodiny	✓	✓	✓	✓	✓	výlet	výlet
Plavání 2x týdně 40 minut	x	✓	x	✓	x	x	x
Večeře pro rodinu 3x týdně	✓	x	✓	x	✓	x	x
Němčina denně 30 minut	✓	✓	✓	✓	✓	výlet	✓
Výlet do přírody nebo kulturní akce 1x týdně	x	x	x	x	x	✓	✓

Cvičení:

Napište si seznam situací, kterým se vyhýbáte, nebo způsobů, jak se při nich zabezpečujete, a které byste chtěli být schopni zvládnout bez vyhýbání a zabezpečování.

Seřad'te tyto situace podle obtížnosti. To jsou vaše cíle.

TĚLESNÝ POHYB

Moderní technologie změnila tvář světa a ze života lidí se vytratil dostatek pohybu. Umožnilo nám to zlenivět, zpohodlnět a také začít trpět nemocemi z nedostatku pohybu. „**Kdo nemá čas na pohyb, má čas na nemoc,**“ říká orientální přísloví. Negativní důsledky tělesné pasivity jsou mimo jiné ztráta tělesné a duševní vytrvalosti („tělesná a duševní zvadlost“), selhávání oběhové regulace, přibývání na váze a zácpa, snížení svalové síly, obratnosti těla, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně, omezení dechových funkcí, užší rozsah působnosti endokrinních žláz, snížená obranyschopnost organismu proti infekci, ochablost sexuality. Lékaři zabývající se prevencí dokazují ve svých studiích význam pohybu v předcházení civilizačním chorobám, jako jsou ischemická choroba srdeční (infarkt), hypertenze (vysoký krevní tlak), diabetes mellitus (cukrovka), deprese a úzkostné poruchy, které tvoří většinu dnešních chronických onemocnění. To platí také pro chronický únavový syndrom. Při sledování pohybových aktivit bylo zjištěno, že pouze 10 % lidí má dostatek pohybu, který je schopen ochránit před rozvojem uvedených civilizačních chorob. Zjistilo se, že průměrný člověk ujde denně kolem 1500 m, což je jednoznačně nedostačující. Pohyb je přitom základním projevem života. Tělo, ve kterém žijeme, se formovalo šest milionů let. Rozvíjelo se, aby zvládlo celodenní tělesnou námahu, bylo pružné, silné a vytrvalé. Pohyb je pro tělo přirozenou potřebou podobně jako dech, jídlo nebo milování. Lidé trpící chronickým únavovým syndromem se pohybu vyhýbají. Někdy i léta. Nedostatek pohybu vede k tomu, že tělo chátrá. Dochází ke ztrátě kondice a tím větší únavě i po mírné zátěži. Ochabuje jak svalový systém, tak kardiovaskulární aparát: srdce a cévy jsou méně výkonné. Snižuje se kapacita dechu. Klesá počet červených krvinek a snižuje se imunita. Ve vegetativním nervovém systému začne převládat sympatikus – tělo bez pohybu prožívá stres. Látky, vznikající při stresové reakci – adrenalin a noradrenalin – způsobují, že se stáváme přecitlivělí na prožívané emoce, jako je strach a hněv, které jsou ve skutečnosti určeny na vyvolání tělesné aktivity. Stáváme se hádavými, podrážděnými, lekavými. Nedostatek pohybu má tedy celkový dopad na tělesné i psychické zdraví. Dochází k tělesnému i psychickému chátrání.

Protože pohyb můžeme určovat sami, má péče o tuto tělesnou funkci klíčové postavení při zdravotní orientaci životního režimu. Způsob, jak se pohybujeme, je jedním z faktorů rozvoje a udržení pohybového aparátu, tj. kostí, kloubů a svalů. Zvýšení svalového výkonu se spojuje se zvýšením výkonu srdce a krevního oběhu. Dále se pohybem zvýší intenzita biochemických přeměn v metabolismu, což pomáhá odbourávání tzv. „stresových hormonů“. Zlepšuje se i trávení, je úspornější a výkonnější. Nadbytky jsou lépe spotřebovány a neukládají se do tukových dep.

Vývoj a zachování jednotlivých funkcí našeho těla jsou spojeny se stálým procvičováním těchto funkcí. Existují hranice zatěžování, které je nutno dodržet, aby nedošlo k přetížení funkce. Je proto dobré hledat druhy pohybu, které jsou příjemné (nenásilné, případně spojené s hudbou), nezabírají mnoho času, jsou účinné a vedou k dostatku motivujících podnětů nebo jsou zajímavé (jóga, čínská gymnastika). Při uvažování o skladbě cvičení bychom měli vzít v potaz ještě následující fakta:

1. Problémem moderní doby je, že lidé neumějí dobře dýchat, proto se cítí zbytečně napjatí a vyčerpaní. Důležité jsou tedy cviky prohlubující a zklidňující dech.
2. Na předčasném ochabování a stárnutí organismu se často podílí zanedbaný stav páteře.

Souvisí to se sedavým zaměstnáním, s pohodlností, s níž sedíme na židlích, v autech, opíráme se při stání, ale i s kvalitou matrací, na kterých spíme. Když není páteř v pořádku, trpí jak kosterní svalstvo, tak vnitřní orgány. Proto jsou důležité cviky, které uvolňují, rozvíjejí a posilují svalstvo páteře.

3. Sedavé zaměstnání a nedostatek pohybu netrénují kardiovaskulární systém. Ten je dále zatížen vyššími hladinami cholesterolu, cukru, nedostatečným dechem, obezitou a dietními chybami. Pro kardiovaskulární systém je nejdůležitější aerobní trénink – běh, plavání, sportovní hry. Aerobní trénink aktivuje parasympatikus. Ten zpomaluje vnitřní tělesné i duševní procesy, vede k nastolení klidu a vyrovnanosti.
4. Aby pohyb působil ozdravně, vyžaduje pravidelnost. Účinek se ukázal už při třech půlhodinových cvičeních týdně. Tento minimální trénink vedl k posílení dechového systému i srdeční činnosti, zvýšení svalové síly, snížení únavy a ke zvýšení schopnosti poradit si ve stresových situacích.

Přiměřený tělesný pohyb vyladuje organismus člověka a pomáhá harmonizovat jeho vztah k okolí. Organismus samotný je pak odolnější proti zátěži i proti nemoci. Při získání „návyku na pohyb“ se pohyb stává zdrojem příjemných prožitků, „drogou“, která zdravotně pomáhá. Aerobní pohyb vede k výlevu endorfinů, které vedou k pocitu euforie a radosti.

Obecné pokyny pro cvičení

Cvičení děláme přirozeně a uvolněně. Používáme volný oděv. Důležité je zachovávat správnou výchozí polohu těla se vzpřímenou páteří. Snažíme se sjednotit naši mysl s dýcháním. Na pohyb se koncentrujeme tak, abychom ho co nejuplněji vnímali. Každé cvičení má být přiměřené. Neděláme přehnaně výdrže, nepřekračujeme počty opakování ve snaze rychle dosáhnout výsledků. Zásadně necvičíme tak, že bychom překonávali bolest. Vede to ke křečovitému stažení svalů. Ke cvičení bychom se neměli nutit násilím. Potřebujeme si k němu zachovat pozitivní vztah, při násilí cvičení brzy opustíme. V těhotenství jsou možné jen některé cviky a je nutné konzultovat je s lékařem. Podobně při vysokém krevním tlaku a při ischemické chorobě srdeční. Pokud trpíme náhlým infekčním onemocněním, jako je např. chřipka, jsou vhodná jen statická jednoduchá cvičení, vyhýbáme se cvičením dynamickým.

Na naši tělesnou kondici i na psychický život působí zejména *aerobní cvičení*. Při něm se výrazně zvyšuje potřeba kyslíku. Srdce a cévní systém, plíce a příčně pruhované svalstvo, to vše se rozvíjí, zvyšuje se výkonnost a odolnost. Aerobní cvičení je takové, které trvá nejméně 20 minut, je v přiměřeném tempu a plynulé (bez přestávky). Typickým příkladem je vytrvalostní běh nebo jízda na rotopedu. Aerobní cvičení uvolňuje endorfiny, které přivádějí mozek do stavu relaxované bdělosti a klidu; toto cvičení také podporuje růst nervových spojení.

Pokud jste dlouhou dobu tělo zatěžovali minimálně, budete muset začít rozumně a zátěž zvyšovat jen pozvolna. Stanovte si reálný cíl. Najděte si na začátku takovou formu, na kterou budete mít pravidelně čas a místo. Po několika týdnech zvažte, zda je to ono. Pokud jste naplánovali nadměrnou zátěž, budete před zahájením cvičení otrávení, nebude se vám chtít. Po cvičení budete zničení. To vás brzy úplně odradí. Pokud vám forma pohybu, kterou jste si zvolili, nevyhovuje, hledejte novou. Většina lidí se obává tělesných příznaků námahy, jako je únava, bušení srdce, lehké pocity závratě, nemožnost popadnout dech. Po prvním cvičení bývají rozlámání a nechce se jim další dny znovu začít cvičit. Proto začínejte pozvolna. Pokud vytrváte, již během třetího týdne se začnete cítit méně unavení. Nejenže vám cvičení přestane vadit, ale budete se cítit uvolnění a spokojení. Kondice stoupá poměrně strmě nahoru a během tří měsíců ji můžete téměř zdvojnásobit. Navíc se vám postupně začne měnit postava. Časem dojde k návyku na cvičení, takže vynechání vám bude podobně nepříjemné, jako když se dlouho neosprchujete.

Udělejte si na cvičení v průběhu dne přestávku. Zvolte si místo ke cvičení. To může být pro každého různé. Pokud jste celý den sami, možná se vám bude líbit chodit cvičit do tělocvičny mezi lidi. Pokud pracujete celý den obklopeni lidmi, bude vám možná více vyhovovat cvičení doma o samotě, abyste si od lidí na chvíli oddechli.

Začněte pozvolna a postupně. Nezačínejte s ostrým tréninkovým programem najednou, zvláště když prožíváte únavový syndrom. Stačí, když na počátku fyzickou aktivitu zvýšíte mírně – nepojedete výtahem, ale půjdete po schodech, auto si zaparkujete dál od práce, abyste mohli dojít pěšky, apod. Začínejte s minimem a pomalu zátěž zvyšujte. Od chození do schodů až po cvičení se zátěží. I po minimálním cvičení vás zpočátku může bolet celé tělo. Nejlepší jsou ty cviky, které opravdu budete cvičit. Najděte si proto cvičení, které vám bude nejvíce vyhovovat, nezáleží na tom, zda to bude jízda na rotopedu, chození pěšky, cvičení s činkami nebo prostná. Když si něco vyberete, věnujte se tomu plně, vytvořte si vyvážený osobní program.

Chůze

Odborníci se shodují, že pro udržení harmonického a zdravého životního stylu, je potřeba alespoň 40 minut pohybu denně (průměrně) na úrovni 60 % maximální zátěže. Důležitá je přitom dynamická zátěž. Jako ideální se jeví chůze. Jde o velmi přirozený způsob pohybu, kde odpadá i psychický blok typický pro lidi, kteří nikdy nesportovali a bojí se, jak by při sportování před druhými vypadali. Je vhodná i pro lidi s vysokým krevním tlakem či kloubními problémy. Pokud tedy máte relativně málo pohybu a nejste trénováni na tělesnou zátěž, je chůze to pravé, čím můžete začít. Pozitivní zdravotní účinky chůze se podle výzkumu začínají objevovat již po třech měsících pravidelného pohybu. Kromě zvýšení kondice se snižuje hladina tuků v krvi, klesá krevní tlak i hladina krevního cukru, roste zdatnost a odolnost proti zatížení i proti stresu. Aktivně chodící zůstávají mobilní až do pozdního stáří, rovněž se u těchto osob snížil výskyt nejčastějších civilizačních chorob. Pokud však chceme dosáhnout pozitivního zdravotního účinku, je potřeba, aby se jednalo o mírně vytrvalostní pohyb (dvakrát denně 20 minut nepřetržitě) se střední rychlostí, při které je ještě možné bez většího zadýchání konverzovat. Pro kontrolu intenzity a kvantity pohybové aktivity ve formě chůze slouží tzv. krokoměry. Jsou to přístroje, které počítají kroky, umožňují také přepočet na absolvovanou vzdálenost a kalorie, které jste spotřebovali.

Protože asi nejste zvyklí na pravidelnou chůzi, potřebujete nejdříve vytvořit bazální kondici. Na počátku zkuste obejít byt, pak postupně ujít tak 500 metrů. Později s nabýváním kondice můžete trasu prodloužit. Ideální pro udržení dobré kondice je ujít denně 3–4 km (dva ráno a dva odpoledne), tj. asi jednu hodinu chůze. Minimálně by to však denně mělo být 40 minut. Můžete chodit pěšky do práce (nebo alespoň část trasy), dělat večerní procházky nebo jít na výlet. Když se budete na procházkách cítit dobře a uznáte, že máte na víc, zkuste to s *joggingem*. Jde o střídání běhu s chůzí na delší vzdálenosti.

Uvolňovací cvičení

V běžném životě užíváme vesměs pohyby menšího rozsahu, než dovolují naše vazy a klouby. Vazy se postupně stávají méně pružnými, svaly tuhnou a akční rádius kloubů se zmenšuje. Lidé, kteří si zvykli na pohyby o malém rozsahu, ztrácejí pružnost. Pak mívají bolesti v kloubech a šlachách i při běžných pohybech. Vzhledem k tomu, že klouby jsou místy četných nervových zakončení, která zasílají informace do mozku, a že páteř a její pohyblivost souvisí s fungováním vnitřních orgánů, je potřebné do pohybové aktivity zařadit uvolňovací cvičení a cvičení pružnosti. Patří sem krouživé pohyby hlavy, paží, trupu, různé kmitání, předklony a úklony, dřepy. Cviky provádíme z počátku s malým rozsahem, ale postupně docházíme k maximálním polohám. Uvolňovací cvičení pomáhají uvolnit se a přitom aktivizují tělo i psychiku. Zbavují únavy. Jsou vhodná jako ranní protažení k nastartování aktivity i jako večerní protažení k uvolnění napětí. Dají se zařadit kdykoliv během dne mezi fyzickou i intelektuální práci. Tempo provádění má být volné, klidné, ne však úplně líné. Důležitá je koncentrace na pohyb a na uvolnění a pravidelné dýchání. Existuje řada sestav. Snad nejpůvabnější jsou sestavy čínské tradiční gymnastiky. Zde uvedeme krátkou sestavu, která protahuje a uvolňuje nejdůležitější svaly a klouby. Zklidňuje, uvolňuje a aktivizuje zároveň. Řadu obměn můžete najít v různých příručkách čínské nebo japonské gymnastiky, strečinku a jógy. Sestava by neměla trvat déle než 15 minut, jinak se vám snadno stane, že ji přestanete cvičit. Při zápolení s chronickou únavou je neúčelnější cvičit tuto sestavu ráno po probuzení a pak si jít na 15 minut zaběhat pomalým během.

1. *Kroužení hlavou.* V mírně rozkročeném stoji kroužíme hlavou sedmkrát doprava a sedmkrát doleva kolem své osy. Vědomě sledujeme pohyb a procítujeme napětí a uvolňování svalů a rotaci v páteři. Při záklonu nádech, při předklonu výdech. Necháme hlavu procházet nejzazšími možnými polohami, tj. klesnout na hrudník, dotknout se ramene, klesnout do záklonu. Na konci cvičení hlavu narovnáme, nadechneme se, při výdechu necháme klesnout co nejvíc dopředu, chvíli podržíme bez dechu, narovnáme, nadechneme se, necháme klesnout na pravé rameno, chvíli podržíme bez dechu, totéž v záklonu a úklonu k levému ramenu. Cvičení je určeno k protažení svalů krku a kloubů v krční páteři. Má velký vliv na odstranění napětí v šíji a tím uvolňuje stresové blokování krční páteře. Pomáhá proti bolestem hlavy.
2. *Široké zívání Iva.* Pokračujeme ve stoji, během nádechu široce zazíváme s lehkým záklonem hlavy, protáhneme ruce v širokém rozpažení, jako bychom chtěli dosáhnout do nekonečna, vypneme se na špičky, výdech prodloužíme a necháme hlavu mírně poklesnout dopředu a ruce k trupu, klesneme na celá chodidla. Opakujeme sedmkrát.
3. *Široké býčí žvýkání.* Pokračujeme ve stoji, provedeme hluboký nádech, pak pomalý výdech, pak provedeme bez dechu v maximálním rozsahu krouživý žvýkavý pohyb dolní čelisti vpravo, současně děláme krouživý pohyb pánví. Pak následuje nádech, výdech a krouživý pohyb dolní čelisti vlevo a krouživý pohyb pánví. Opakujeme sedmkrát na každou stranu.
4. *Let anděla.* Pokračujeme ve stoji, při nádechu půlkruhem zdola, dopředu a nahoru kroužíme rameny, při výdechu pokračujeme dozadu a dolů. Jako bychom místo lopatek měli velká křídla, kterými uskutečňujeme pomalý let. Obě paže jsou volně ohnuté v lokti a spolupracují na pohybu. Během pohybu ramen dolů synchronně poklesáváme v kolenou do polodřepu, při pohybu ramen nahoru se nohy narovnávají. Opakujeme sedmkrát, pak obrátíme směr kroužení a opakujeme rovněž sedmkrát. Cvik uvolňuje ramenní klouby, ale

také dolní část krční páteře, tedy část, která je často v napětí při stresu.

5. *Malé a velké mlýnky.* Pokračujeme ve stoji. V rytmu dechu provádíme kroužení v zápěstí obou rukou zdola – dozadu – nahoru – dopředu sedmkrát, pak v rozpažení kroužení v lokti ve stejném směru sedmkrát, pak celými pažemi sedmkrát, poté změním směr otáčení celými pažemi sedmkrát, v lokti v rozpažení sedmkrát a v zápěstí sedmkrát. Při kroužení dotahujeme do maximálních poloh.
6. *Rozsévač.* Ve stoji rozkročném držíme pokrčené paže v pomyslném vaku s obilím na břiše. Při výdechu jdou obě ruce šikmo dopředu vpravo a pak dozadu s otočením celého trupu za nimi do co nejzadnější polohy. Pak se vracejí zpět do pomyslného vaku. Poté následuje nádech a při výdechu rozséváme v půlkruhu vlevo. sedmkrát vpravo a sedmkrát vlevo.
7. *Mlýnské kolo.* Ve stoji rozkročném s rukama za hlavou provádíme velké kruhy trupem sedmkrát vpravo a sedmkrát vlevo do nejzazších poloh – předklon – úklon – záklon – úklon. V předklonu výdech, v záklonu nádech.
8. *Trojúhelníky.* V širokém stoji rozkročném rozpažíme s nádechem, s výdechem čistý úklon s rozpaženými pažemi, snažíme se paži, která je nahoře, vytáhnout v úklonu co nejvýše a paži dole co nejnižší. sedmkrát napravo a sedmkrát nalevo
9. *Břišní tanečnice.* Ve stoji spatném kroužíme pánví sedmkrát vpravo a sedmkrát vlevo společně s pohupováním v kyčlích. Je dobré vidět se v zrcadle. Postupně se pohyb zvláčňuje.
10. *Přední a boční kyvadlo.* Jde o švihy narovnanou dolní končetinou ve stoji. Začínáme nádechem s rozpažením, během výdechu vykopáváme končetinu dopředu a ruce předpažíme tak, abychom se dotkly špičky při předním kyvadle, při bočním kyvadle je přitahujeme do připažení. Oběma nohama sedmkrát přední a sedmkrát boční kyvadlo.
11. *Dřepy.* V mírném stoji rozkročném se nadechneme a současně rozpažíme, pak provedeme dřep na plných chodidlech s výdechem a předpažením. Opakovat 3–15krát podle stadia rehabilitace.
12. *Pata-špička.* Ve stoji spatném se stavíme střídavě na obě paty a obě špičky. Při postavení na špičky nádech a vzpažení, při postavení na paty výdech a zapažení. Opakovat sedmkrát.
13. *Rumpál.* V sedu přeložíme levý kotník na pravé stehno a otáčíme jim sedmkrát na jednu stranu a sedmkrát na druhou. Pak nohy vyměníme.
14. *Žabák před výskokem.* Sed, nohy pokrčíme, opřeme chodidla o sebe a přitáhneme paty k pánvi. Sepnutá chodidla uchopíme rukama spojenýma propletením prstů. Vyrovnáme záda a napřímíme hlavu. Kolena a stehny sedmkrát zapérujeme nahoru a dolů. Podle Číňanů toto cvičení zajišťuje emoční stabilitu, protože uvolňuje dráhu srdce.
15. *Prosící žabák.* Výchozí poloha je stejná, při výdechu se předkloníme a spustíme hlavu co nejnižší – pokoušíme se položit čelo na palce spojených chodidel. Podle Číňanů uvolňujeme tímto cvičením dráhu tenkého střeva: tato dráha ovládá vnímání idejí. Celkem opakujeme sedmkrát.
16. *Tahání plátna.* V sedu nohy spolu natažené vpředu, chodidla jsou u sebe, palce směřují vzhůru. Skrčíme paže před hrudí a dlaně vytočíme ven. Současně rovně předkláníme trup a natahujeme ruce k chodidlům – provádíme nádech. Když jsme co nejvíce natažení vpředu, otočíme dlaně dovnitř a ruce přitahujeme zpět k hrudníku, zároveň vydechujeme.

Pak se zase narovnáme. Pohyb vpřed a vzad vykonáme patnáctkrát. Toto cvičení podporuje metabolismus a chrání proti bolestem v zádech. Podle Číňanů uvolňuje dráhu močového měchýře, která zachycuje značný díl našeho fyzického i emocionálního napětí. Na této dráze leží body regulující funkce veškerých vnitřních orgánů.

17. *Kleště.* Sed s nataženými nohama, špičky přitáhneme k tělu a s výdechem se překlóníme. Uvolníme trup a sledujeme dech. Rukama uchopíme prsty nohou, přitáhneme se narovnaným trupem co nejbližší k nim a uvolníme se. Zkusíme výdrž. Nadechneme, vydechneme se a pak ohneme hřbet a přiblížíme čelo ke kolenům. Opakujeme třikrát. Podle čínské gymnastiky toto cvičení uvolňuje dráhu ledvin. Ledviny jsou považovány za zásobárnu energie veškerého těla, pečují o tvorbu životní síly. Podle Číňanů také vyrábějí energii pro pohlavní orgány a ovlivňují kolísání sexuality. Pokud je tato dráha uvolněná, má daný člověk nadbytek životní síly.
18. *Svíčka.* Vleže na zádech dejte pozvolna narovnané nohy nad hlavu, až se budete opírat o zem jen pažemi, lopatkami a hlavou. Pak nohy zvedněte do výše a podepřete si trup rukama. Lokty tlačte na zem a trup a nohy zvedněte co nejvyšší. Vydržte 10–20 vteřin. Zopakujte sedmkrát.
19. *Kobra.* Z polohy vleže na břicho pokrčte paže a dlaně položte pod ramenní klouby. Nadechněte se a pomalu zvedněte trup, hlavu tlačte dozadu. Zvedejte trup, ale nezvedejte se na ruku. Pokračujte v ohýbání, dokud není trup ohnutý od pupku až po hlavu. Hlavu co nejvíce zakloňte. Vydržte 20 vteřin, dýchejte přitom normálně. Pak klesněte zpět, chvíli oddechujte. Zopakovat sedmkrát.
20. *Pozdrav měsíci.* Začínáme v rovném tureckém sedu, podáme si obě dlaně, pravá leží shora na levé. Pohybujeme trupem dokola, nejdříve doprava opíšeme celý kruh, když se hrudník naklání vpřed, vydechujeme, v záklonu nadechujeme. Po dokončení celého kruhu tělo rovně předklóníme s výdechem a pak zakloníme s nádechem, zastavíme rovně a prudce vydechneme. Provedeme sedmkrát s pravostrannými kruhy a sedmkrát s levostrannými. Toto cvičení významně posiluje svalstvo kolem páteře, zlepšuje činnost ledvin, stimuluje trávení.
21. *Doušek ze studánky.* Ve stoji rozkročeném se předklóníme a opřeme o obě ruce vpředu. Pak se spouštíme do kliku a hlavou se přiblížíme k podložce (napití ze studánky), celý trup v kliku vysuneme dopředu co nejdál a pak se zvedáme a horním obloukem vracíme do původní polohy v rozkročení a opření o dlaně. Opakujeme sedmkrát oblouky zdola a sedmkrát oblouky shora.
22. *Třtina ve větru.* V mírně rozkročeném stoji roztřeseme celé uvolněné tělo, včetně hlavy, obličeje, trupu, horních a dolních končetin. Provedeme cca 20 třesů.
23. *Plný dech.* Vleže provedeme desetkrát plný dech. Vleže na zádech vydechneme všechny vzduch z plic. Při nádechu se začíná nejdříve zvedat břicho, pak se rozšiřuje a zvedá střední část hrudi a nakonec horní část hrudníku s klíční kostí. Výdech jde v opačném pořadí. Sledujeme dech, dokud není harmonický a plynulý. Dechová vlna probíhá ideálně pomalu a pružně od břicha přes hrudník až ke klíčním kostem. Dech je pomalý a rytmický.

Vytrvalostní pohyb

Vytrvalostní pohyb je velmi účinnou kompenzací nedostatku pohybu nebo nerovnoměrnosti zátěže vyplývající z moderního životního stylu. Je nejdůležitější při boji s chronickým únavovým syndromem. Pomocí vytrvalostního tréninku stimulujeme prakticky všechny orgánové soustavy v těle. Cílem vytrvalostního tréninku je dále zvýšená vytrvalost jak tělesná tak duševní, tj. snížení únavy při dlouhodobých tělesných i duševních výkonech. Ukázalo se, že trénovaní lidé mají i v pokročilém stáří vyšší hladinu kyslíku v tepenné krvi, zvýšený výkon srdce, které má větší objem a nižší frekvenci tepů. Srdce i oběh pracují v daleko lepších podmínkách. Zlepšením tonusu kosterního svalstva a celého cévního systému dochází také ke zlepšení zpětného proudění krve k srdci. Oběh je méně zatěžován a pracuje úsporněji. Podobně se zlepšuje i výkonnost plic a celého dýchacího systému. Dýchání je hlubší a dechový prostor plic se plní rovnoměrněji, takže se zvýší množství kyslíku, které tělo každým nádechem získá. Rovněž kyslík v orgánech je lépe zužitkován, a to jednak zvýšeným průsvitem vlásečnic v orgánech, jednak zvýšenou tvorbou enzymů látkové výměny. Je velmi dobrou ochranou před aterosklerózou, protože snižuje hladinu cholesterolu v krvi a upravuje skladbu lipoproteinů. Pokud budeme uvažovat o vytrvalostním pohybu, nejlepší formou bude rychlá chůze, běh a plavání, případně veslování, běh na lyžích, jízda na kole a sportovní hry.

Běh

Vytrvalostní běh je ideální druh pohybu jak pro hubnutí, tak pro dosažení pocitů vyrovnání a klidu. Je to druh pohybu, který nejlépe trénuje tělo proti únavě. V průběhu delšího vytrvalostního běhu (cca 3–6 km) dochází v mozku k produkci endorfinů, které navozují pocity pohody až extáze. Pro vás je to však zatím vzdálený cíl. Začněte s pomalým během na 300 metrů. Postupně jej po týdnu rozšiřujte o 100–200 metrů. Nejde o to, abyste se uhnali a vyčerpali, ale abyste pohyb mohli příjemně prožívat. Soutěživost a snahu po výkonu omezte na minimum. Spíše se zkuste z pohybu radovat. V posledních letech se stal pomalý běh – *jogging* – módní záležitostí. Jedná se o pomalý, lehký a vytrvalý pokus, který má výrazně protistresový efekt a preventivní účinek proti nemocím. Za masové rozšíření vděčí především blahodárnému vlivu na kardiovaskulární soustavu. Jeho výhodou je jeho dosažitelnost. Běhat se dá prakticky všude. Přitom nezabírá mnoho času, velmi efektivní je již při provádění třikrát týdně v dávce 20–30 minut. Běhat se dá přitom za každého počasí, v zimě jsou vhodné rukavice a čepice. Nejvhodnější je mírný pokus, o něco rychlejší než chůze. Pro začínající se dá proložit chůzí jako tzv. „indiánský běh“. Ukázalo se dokonce, že i při velmi silné únavě dochází po běhu k uvolnění a nárůstu energie. Běhu by měla předcházet krátká rozvíčka uvolňovacími cviky a rozhýbání chůzí. Je výhodné, když se uvolnění provede i po něm. Nemá se před ním jíst. Výhodné je po něm použít vlažnou sprchu. Neefektivnější je při frekvenci 3–4krát týdně. Každodenní běh může po čase vést k pocitu „přepracování“.

Dobré je při rozběhu pomalu a postupně se rozbíhat. Od počátku běžet rytmicky a automaticky. Dech sladit s kroky (nejlépe nádech a výdech vždy na dva dvojkroky). Je důležité, aby byl výdech co nejuplněnější. Nádech zpomalíme tím, že se nadechujeme nosem. Během pomalého klusu částečně uvolňujeme tělo: uvolňujeme trup a paže i hlavu bez pánve a dolních končetin. Uvolňujeme se relaxací horní poloviny těla a soustředíme se na pocity lehkosti a samočinnosti. V těle vnímáme vnitřní teplo (dostavuje se autenticky s námahou) a soustředíme se na dech tak, aby byl pravidelný jako kroky. Po chvíli se dech stane sám od sebe rytmickým. Krok má být pravidelný, rovnoměrný, volný a pohodlný s volným kýváním paží a pravidelným dechem podle kroků. „Relaxovaný běh“ je automatický, přináší minimální námahu a je prožíván jako „relaxace“ nebo „meditace“ v běhu, čímž očišťuje mysl od negativních myšlenek a emocí a odbourává stresové hormony z krve. V průběhu „relaxovaného běhu“ se můžeme věnovat meditaci plným vnímáním okolí, nebo vnímat harmonii vlastního těla v pohybu. Při běhu si můžeme představit vznášení se, lehkost nebo si říkat:

„Moje tělo je lehké, cítím rytmus svého běhu, krok a dech jsou v harmonii“ apod. Tento způsob běhu je analogií daleko dovednější praktiky – tibetského běhu „lung-gom“. Je to běh v transu lehkými vznášivými skoky s pohledem upřeným dopředu na pomyslný předmět. Dokončení běhu má být pozvolné, pak přejít v chůzi. Pak je důležité vysprchovat se vlažnou sprchou (tak, aby studila příjemně, nikoliv studenou vodou, která „šokuje“). Pravidelným běháním podobně jako cvičením jiného druhu se vytvoří *návyk*, takže se stává samozřejmostí. Potom je běhání radostí.

Jízda na kole

Projížďka na kole s přáteli, rodinou, ale i o samotě je nenáročná a nezatěžující činnost. V příjemné společnosti je i zábavná. Je ideální pro snížení stresové zátěže. Vyjížďka do přírody navíc umožňuje zažít silné estetické pocity. Jak daleko pojedete a jakým tempem, to si určete podle své kondice. Opět nejde o rekordy ve vzdálenosti či rychlosti, ale o příjemný zážitek. Také můžete na kole jezdit do práce – spojit příjemné s užitečným.

Plavání

Zvláštní požadavky na krevní oběh při plavání závisejí na svalové práci, působení tlaku vody a zatížení tepelného hospodářství podle teploty vody. Při rekreačním plavání je výdej energie asi 3–4krát vyšší než při chůzi. Tlak krve pomáhá přemístění krve z povrchových cév do vnitřních orgánů. Značně se zvýší biochemická tvorba tepla, vyvolaná odběrem tepla okolím. Plavání spojuje příjemný rytmický pohyb s pravidelným dýcháním. Pomáhá téměř ideálně rozvinout celkovou kondici, zlepšit držení těla a zapojit velký počet svalových skupin. Lze se mu věnovat celý rok. Ve většině bazénů lze plavat již brzy ráno, před pracovní dobou. To vás probudí, zároveň nastartuje i uvolní na celý den.

Rekreační sport

Míčové hry. Hrát míčové hry pro radost znamená najít si skupinu lidí, kteří se pravidelně scházejí. Většina těchto sportů posiluje fyzickou kondici i sounáležitost se skupinou. Hry, jako je tenis, volejbal, basketbal, badminton, fotbal, nohejbal a další, mívají podobný efekt jako aerobní trénink. Zvyšují kondici, pomáhají vám zbavit se adrenalinu a přitom jsou zároveň zábavné.

Kondiční posilování

Oslabení jednotlivých svalů bývá u chronické únavy nejkritičtější v oblasti stehen, týlu, ramen a zad – což vede k pocitům slabosti při námaze, nerovnoměrnostem v držení těla a později k potížím s páteří. Oslabení týlních svalů bývá často příčinou bolesti hlavy. Obratle nesedí v silné a správně napjaté svalovině, ale visí na vazivovém aparátu. Dále jsou často ochablé břišní svaly. To má nepříznivý vliv na funkci bránice a dýchání a zároveň na držení těla. Dochází k špatnému trávení, zácpě a bolestem v kříži.

Síla se dá poměrně lehkou rozvíjet a udržet dlouhá léta, pokud se cvičí systematicky. Zde nám nejde o cílený silový trénink, jako je tomu u sportovců, ani ze sebe nechceme dělat svalovce typu Schwarzeneggera. Jde nám o přiměřenou kondici, která souvisí i s určitou svalovou silou. Silová cvičení můžeme rozdělit do dvou základních kategorií:

1. cvičení s přiměřenou zátěží (rovná se asi polovině až třem čtvrtinám maximální možné zátěže)
2. cvičení se zátěží blízké maximální

Cviky první skupiny se opakují relativně mnohokrát v jedné sérii, až se projeví pocity únavy. Po sérii je vždy vhodný krátký odpočinek. Cviky druhé skupiny se opakují 1–3krát a patří ke speciálnímu sportovnímu tréninku. Nejsou vhodné pro naše účely. Při výběru cviků je nutno dbát na to, aby zátěž byla rozložena rovnoměrně na všechny základní svaly těla. Zátěží může být vlastní tělo, partner nebo závaží (činky, kladky), případně pružný materiál (pružiny, gumové hadice apod.).

Jak často cvičit? Pro udržování dostatečné fyzické síly stačí cvičit 1–2krát týdně po dobu 45–60 minut. Zde uvedeme krátký soubor, který nevyžaduje žádné náradí. Vždy před cvičením provést uvolňovací cvičení na klouby a hlavní svalové skupiny. Jinak vám doporučujeme zajít do nejbližšího fitness centra. Do většiny těchto center chodí zkušení cvičitelé, kteří prověří vaši zdatnost, prohlédnou postavu a jsou schopni vám naplánovat posilovací program „šitý na tělo“.

1. *Dechové cvičení*. Stoj spatný, hrudník vypnutý, volně připažit, dlaněmi dovnitř. Zvolna čelnými oblouky zevnitř vzpažit, výpon, vdech. Zpět do původní polohy, výdech. Dýchání zhluboka, vdechovat nosem, vydechovat ústy. Ve dvou sériích po deseti.
2. *Dřepy* (pro svaly nohou). Vzhledem k tomu, že stehenní svaly u lidí s chronickým únavovým syndromem trpí snad nejvíce, patří dřepy k nejdůležitějším tělesným cvikům v této indikaci. Dřepy dělejte v mírném stoju rozkročném s předpažováním a výdechem ve dřepu a rozpažováním a vdechem ve stoje. Zůstat patami na zemi. Udělejte dvakrát po 5–30 dřepích. Možná zpočátku zvládnete jen tři dřepy v jedné sérii. Nevadí. Síla stehen naštěstí pravidelným cvičením rychle roste. Pokud jsou pro vás plné dřepy obtížné, začněte polodřepy do sedu na židličku.
3. *Kliky* (pro svaly paží, ramen, břicha a hrudi). Kliky ve vzporu ležmo vpředu. Opakovat dvakrát vždy do únavy. Zpočátku, nebo pokud začínáte po dlouhodobé pauze v pohybu, to mohou být 2–3 kliky v sérii. Nebo jen polokliky. Později jich zvládnete i 20. Když máte svaly na ruku už příliš ochablé, a také pro ženy se hodí kliky při opření o kolena.
4. *Předklony s otáčením* (pro svaly zádové a pánevní). Stoj rozkročný, upažit. Předklon, otočit trup vlevo, prsty pravé ruky se dotknou špičky levé nohy, otočit trup vpravo, prsty levé ruky se dotknou špičky pravé nohy. Provedte 10–20 předklonů na každou stranu, pak

udělejte přestávku jednu minutu a znovu opakujte dvacetkrát. Při každém tréninku se snažte cvičit tento cvik ve větším rozsahu a rychleji.

5. *Úklony* (pro šikmé břišní svaly). Úklony vpravo a vlevo, ruce v týl. Volné dýchání. Proveďte 10–15 úklonů na každou stranu.
6. *Leh-sed* (pro břišní svaly, hlavně horní část). Leh na zádech, nártý zachytit pod oporu. Sed, předklon, předpažit, prsty rukou se dotknou špiček nohou. Pak návrat zvolna do původní polohy. Nepokrčovat nohy. Opakovat ve dvou sériích po 10–30 opakováních.
7. *Zvedání nohou vleže* (pro břišní svaly, především spodní části). V lehu na zádech přednožovat obě nohy do pravého úhlu, pak vrátit zpět a zůstat těsně nad zemí, pak znovu přednožit. Dvě série po 5–30 opakováních.
8. *Shyby v závěsu*. Volně se podhmatem zavěsit na větev (hrazdičku mezi dveřmi, závěsy dveří, žebřík apod.) a přitáhnout se shybem, až dostanete bradu nad hrazdu. Dvě série do únavy. Pro někoho to na počátku znamená dělat jen poloshyby nebo čtvrtshyby, protože celý shyb neudělá. Pro počátek cvičení je možná i lehčí varianta shybů pod stolem, s nohama na židli. Později shyby s jednou nohou na podložce, o kterou se lze trochu opřít a pomoci si.
9. *Sklapovačky*. Leh na zádech – sed, přednožit do výše, předpažit a dotknout se rukama špiček nohou – leh na zádech. Celkem 5–30krát ve dvou sériích.
10. *Záklony vleže na břicho*. Leh na břicho, ruce v týle – maximální záklon – leh na břicho. Opakovat ve dvou sériích 5–20krát.
11. *Metronomy*. Leh na zádech, ruce rozpaženy, nohy přednoženy v pravém úhlu k trupu – přednožit vpravo a dotknout se špičkami nohou pravé ruky – pak na druhou stranu. Opakovat ve dvou sériích po 5–20krát.

Po cvičení síly je dobré dát si teplou sprchu a pak relaxovat.

Hathajóga

Jóga v sobě zahrnuje filozofický přístup, který daleko přesahuje to, co si lidé pod ní představují. Není to jen návod, jak zvýšit tělesnou ohebnost a jak přitom medítovat. Za soustavou cvičení a dechových technik se schovává hluboký postoj a pohled na život, který podporuje adaptabilitu tělesného i psychického prožívání. Kromě toho, že jóga zvyšuje ohebnost a pružnost těla, nabízí také možnosti, jak snížit stres a zvýšit kontrolu nad vlastními tělesnými funkcemi. Zvyšuje odolnost proti nemocím.

Slovo jóga pochází ze sanskritského kořene *yui*, což znamená spojit nebo sjednotit. Jde o sjednocení pohledu na svět, stravování a cvičení. Cílem je sjednotit ducha, tělo i mysl. Na to ovšem nemusíte konvertovat k buddhismu. Moderní výzkumy vlivu jogínských cvičení ukazují, že napínání a uvolňování velkých skupin svalů v jogínských cvičeních vede k vylučování neurotransmiterů v mozku, které vedou k pocitu uvolnění a jasné mysli.

Hathajóga je tělovýchovným systémem s jasně vyhraněnými vztahy k tělu i lidské psychice. Její cvičení reguluje dýchání, vede k masáži vnitřních orgánů, povzbuzuje látkovou výměnu, žlázy s vnitřní sekrecí, uvolňuje klouby a páteř. Ztuhlé klouby, napjaté svaly a pokřivená páteř – tyto překážky podle orientálních představ způsobují, že životní energie se blokuje a stagnuje. V moderním pojetí se zdá, že klouby a úpony svalů jsou velmi bohatě nervově zásobená místa a při jejich ztuhlosti či zbytečném napětí vzniká chronické podráždění, byť často podprahové, které vede ke změnám v psychickém ladění. Navíc ztuhlé svaly a nadbytek tukové tkáně moderního člověka výrazně zhoršují látkovou výměnu. Ne nadarmo se říká, že pružnost znamená mládí. Uvolněné klouby a pružné svaly jsou tedy nejen podmínkou optimální pohyblivosti, ale vedou k celkovému zdraví a pozitivnímu ladění psychiky.

Hathajóga upřednostňuje pomalé pohyby, plynulost a výdrž v pozicích. Člověk se po cvičení cítí osvěžený a uvolněný. Cvičení hathajógy stojí v protipólu dynamických aerobních cvičení, jako je běh, plavání, gymnastika, sportovní hry. Při aerobních cvičeních se výrazně zvyšuje potřeba kyslíku, srdce a celý cévní systém, plíce a příčně pruhované svalstvo se rozvíjí, zvyšuje výkonnost a odolnost vůči zátěži. To, co v současné době nejvíce potřebujeme, je vyvážit a harmonizovat – potřebujeme najít také rovnováhu mezi statickým a dynamickým tělesným pohybem. Samotná jógová cvičení vedou k zvýšenému tonu parasympatického vegetativního systému. Jejich vliv je tedy preventivně protistresový. Ideální by mohla být kombinace jógových a aerobních cvičení. Proniknout do tajů jógy natolik, aby ji člověk mohl dělat zasvěceně, to chce mít dobrého učitele a léta na tom pracovat.

Nebudeme zde uvádět jednotlivé ásany, protože existuje celá řada příruček, které je popisují. Navíc máme zato, že jóga není pro samouky, daleko vhodnější je najít si zkušeného odborníka.

TESTOVÁNÍ NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Když člověk trpí chronickým omezujícím onemocněním, jen stěží si udrží dobrou náladu a pozitivní pohled na svět. Není divu, že se čas od času cítíte frustrovaní, bezmocní, bez nálady, demoralizovaní, máte obavy o budoucnost, o své vztahy apod. Tyto pocity vám pak ztěžují boj s překonáváním chronické únavy. Když jste už začali se svým programem postupného zvyšování aktivity, může vás napadnout: „**Cítím se ještě více unavená než na začátku! Nemá to význam!**“ nebo „**Snázila jsem se ráno brzy vstávat a nespát přes den, ale je to strašně těžké, den je pak tak nesmyslně dlouhý a únavný!**“ Tyto myšlenky vám pravděpodobně nepomáhají v boji s únavou, naopak ji působením pochybností a pocitů bezmoci, které navozují, mohou zvyšovat. Náš život je ovlivňován pěti hlavními oblastmi prožívání, které na sebe vzájemně působí. Jde o:

- naše myšlenky (na co myslíme, ale také vzpomínáme, představujeme si, o čem jsme přesvědčeni);
- naše pocity (od krátkých pocitů přes afekty až po déletrvající nálady);
- naše chování (to, co děláme, např. aktivity, odpočinek, spánek);
- tělesné reakce (únavy, bolest, závratě, změny pocitu energie v těle, spánek, chuť k jídlu, bušení srdce atd.);
- prostředí (co se děje kolem nás, v minulosti i přítomnosti).

Každá z těchto oblastí ovlivňuje všechny ostatní. Porozumění této interakci vám pomůže rozumět lépe vašim problémům s chronickou únavou, se spánkem i v mezilidských situacích.

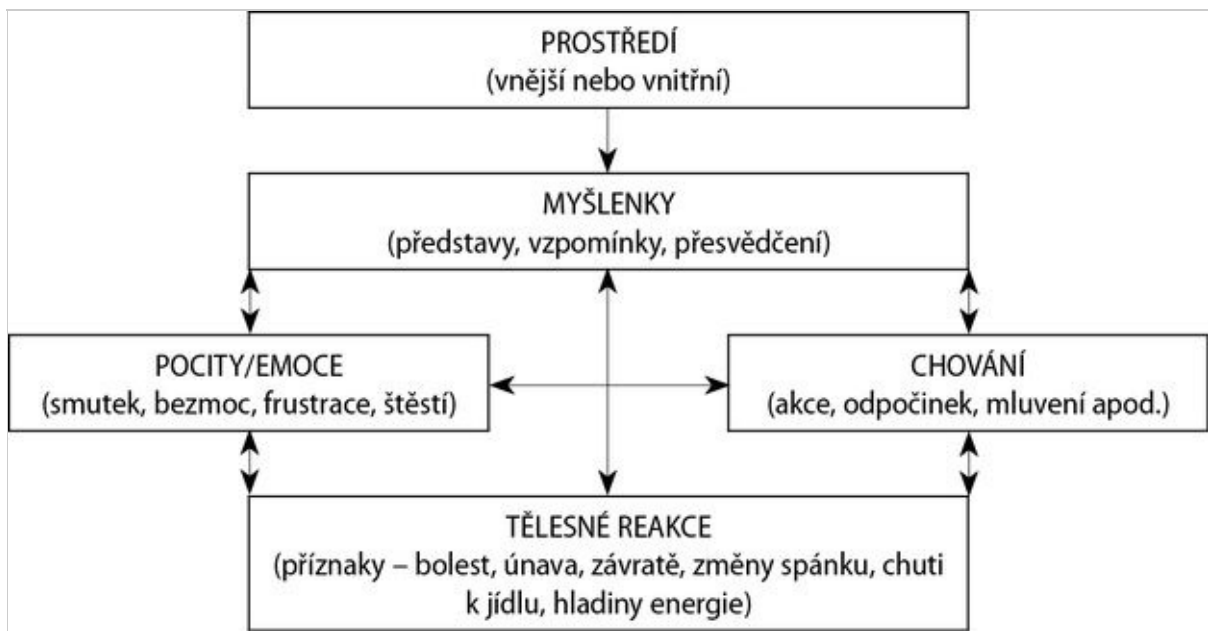


Schéma 9 Vzájemné vztahy mezi pěti hlavními oblastmi našeho prožívání

V této kapitole se budeme zabývat hlavně myšlenkami. O určité situaci můžeme přemýšlet různými způsoby. Způsob, kterým o situaci přemýšlíme (myšlenky), povede k tomu, jak se v ní budeme cítit (emoce), naše cítění budou doprovázet určité tělesné reakce a vše dohromady ovlivní naše chování. O tom, co jsme udělali, si něco řekneme (myšlenky), to ovlivní opět naše pocity atd.

Cvičení:

Zkusme si představit rodinu, která čeká na návštěvu přátel s dětmi. Přátelé se opozdí, už před hodinou měli přijet. Jednotliví členové rodiny reagují následujícím způsobem:

- Matka je spokojená, dokonce v době, kdy měli přátelé přijet, byla velmi nervózní a napjatá, teď je klidná a usměvavá.
- Otec je našťvaný. Před hodinou byl však v dobrém rozmaru, spokojený a klidný.
- Syn je smutný. Před hodinou byl natěšený.
- Dcera je otrávená. Před hodinou byla pyšná.

Zkuste odhadnout, co se stalo. Co mohli prožívat? Jak je možné, že při stejné vnější události (čekání na návštěvu) jednotliví členové rodiny reagují odlišně? Zapište si to. Na další stránce máte odpověď, co se v této rodině přihodilo.

Kognitivní (hodnotící) procesy tvoří proud vědomí – jsou to myšlenky nebo představy, které nám neustále kolují v hlavě. V každém okamžiku jich máme v hlavě celou řadu a jen některé bereme na vědomí. Interpretují nejrůznější vnější i vnitřní podněty a dávají jim určitý význam. Mohou být volní (záměrné), kdy člověk na něco chce myslet a uvědomuje si to, nebo automatické, kdy usuzuje a hodnotí spontánně, nebo se mu myšlenky a představy dokonce vnučují i proti jeho vůli. Podle vlivu na emoční reakce můžeme automatické myšlenky rozdělit na negativní, pozitivní a neutrální. Typicky negativní můžeme vidět v následujících příkladech:

- Zkusili jste se dnes namáhat způsobem, který byl běžný dříve, než jste začali trpět únavovým syndromem. Cítíte, jak tíha a únava začínají zalévat vaše tělo i mysl. V hlavě vám běží: „Nejde to! Zase je to tady! Nikdy se toho nezbavím! To přece není normální, být tak zničený za takovou chvíli! Proč mě to potkalo? Zatracení doktoři, nikdo mi nevěří! Já to nevydržím, vždyť jsem mrzák... Proč to muselo potkat právě mě! Jsem ještě mladý, nic jsem si neužil... Je to příšerné! Nejde to vydržet... Já už nikdy nebudu v pořádku!“
- Zavolá vám ředitel, abyste ho navštívili v jeho pracovně. Hlavou se vám začnou honit různé myšlenky a představy. „Co po mně zase chce? Určitě si mě takhle náhle nezavolal proto, aby mě pochválil! Chce mi vynadat... Co jsem zvorál?“ Cítíte napětí a úzkost. „Určitě jsem někde udělal chybu a on na to přišel. Nebo si na mě někdo stěžoval? Kdo by to mohl být?“ Postupně dostáváte zlost. „Nebo že by mě chtěl propustit?“ Cítíte, jak se vám stáhl žaludek, trochu rozbušilo srdce, v zádech máte napětí. Máte strach.
- Partner se nevrátí včas domů. Vám se začnou honit hlavou různé myšlenky a představy. „Jen aby se mu něco nestalo! Co když ho srazilo auto?“ Zmocní se vás úzkost. Můžete si už představovat, jak ho veze sanitka, jak leží v nemocnici. I sebe jako osamělou, kdyby zemřel. Nebo vás může napadnout, že někoho má. „Určitě je s nějakou ženskou! Pak si bude vymýšlet nějaké nesmysly! Kvůli komu každý den takhle cvičí?“ A můžete si sama sebe představovat, jak jste nešťastná a opuštěná. Nebo jak jdete vyškrábat dotyčné oči. Jak se s ním hrdě rozejdete a vyhodíte mu věci na ulici.

Podobně jako automatické negativní myšlenky (ANM) popsané v našich příkladech se v mnoha situacích objeví i ANM, které se nebudou týkat vašeho únavového syndromu, ale jiných oblastí prožívání. ANM se mohou týkat budoucnosti, vztahů v rodině i v práci, finanční situace, výchovy dětí apod. Tyto ANM také mohou měnit vaši náladu, vyvolávat úzkost, strach, bezmoc, depresi, vztek či sebelítost a navozovat tělesné příznaky, spojené s těmito emocemi.

Cvičení:

Odpovědi na předchozí cvičení: „Co se v této rodině přihodilo?“:

- a. V době, na kterou byla návštěva ohlášená, neměla matka ještě připravenou večeři, byla nervózní a říkala si, že známí „zase uvidí, jak jsem neschopná, jak nic nestihnu“. Nyní při hodinovém zpoždění návštěvy už matka stihla dovařit a také připravit tabuli. Je spokojená, nyní návštěva může přijít.
- b. Otec byl před hodinou spokojený a klidný. Měl chuť si popovídat s přítelem a říkal si, že to bude příjemný večer, že se dohodli na časně večeři, příjemně spolu stráví čas a on po večeři ještě stihne shlédnout fotbal z mistrovství světa. Když přátelé nepřišli včas, fotbal je ohrožený, protože večeře se jistě protáhne do začátku utkání. Nyní mu běží hlavou, jak je to k vzteku, že lidé nechodí nikam včas a nechají druhé čekat. Že když bude chtít odejít od stolu k fotbalu, manželka bude na něj našťvaná, když zůstane u stolu, bude mít vztek zase on sám. Teď se zlobí na známé, že ho „takhle nechali ve štychu“.
- c. Před hodinou byl syn natěšený, říkal si, že známí přijedou i se svým synem, jeho kamarádem, máma určitě nebude mít ještě hotovou večeři a tak je oba pustí ven a on ukáže kamarádovi, jak udělal přehradu na potoce. Teď to máma stihla a budou muset sedět u stolu, po jídle pak bude tma a rodiče je už ven nepustí, navíc na přehradu, co udělal, už nebude vidět.
- d. Dcera pomáhala s večeří matce a přesně na čas stihla udělat dort s bohatou šlehačkou a originálním zdobením na šlehačce. Moc se jí to povedlo, matka ji pochválila. Chtěla, aby všichni u večeře viděli, jak se jí to povedlo. Už si představovala, jak všichni říkají, jak je šikovná. Nyní po hodině šlehačka slehla a celé zdobení vypadá schlíple, vůbec už to není hezké. Říká si, že teď ji nikdo nepochválí.

Automatické negativní myšlenky a chronický únavový syndrom

Typické automatické negativní myšlenky u lidí trpících chronickým únavovým syndromem lze rozdělit do dvou skupin:

- obavy z nemoci;
- nadměrně vysoké osobní standardy a očekávání od sebe sama.

Obavy z nemoci

Jsou velmi srozumitelné, protože příznaky a omezení chronického únavového syndromu zpravidla vyděsí většinu lidí. Tyto obavy se netýkají jen toho, jak nemoc dopadne a jak bude postižený člověk handicapovaný, ale přináší s sebou taky obavy, zda se nezmění vztahy s nejbližšími, zda nebude opuštěn partnerem, zda se postará o děti, jak to bude s jeho kariérou, budoucností vůbec. Obavy pak vedou k rozvoji negativních emocí, ty posléze k prohloubení tělesných příznaků nebo vzniku dalších tělesných reakcí v závislosti na probuzených emočních stavech.

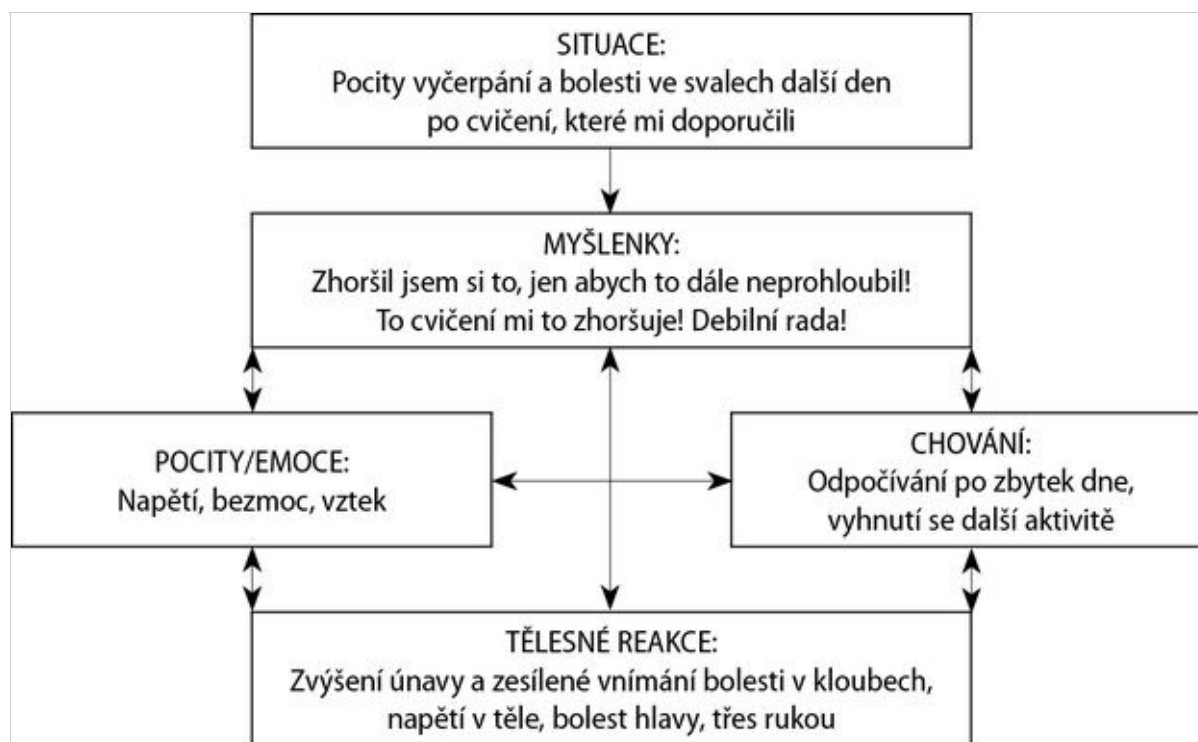


Schéma 10 Vzájemné vztahy mezi obavami z nemoci a dalšími oblastmi prožívání

Cvičení:

Zkuste napsat nějaké osobní příklady ze života, jak automatické negativní myšlenky spojené s obavami z nemoci vedly ke zhoršení situace. Vypracujte si k nim bludné kruhy.

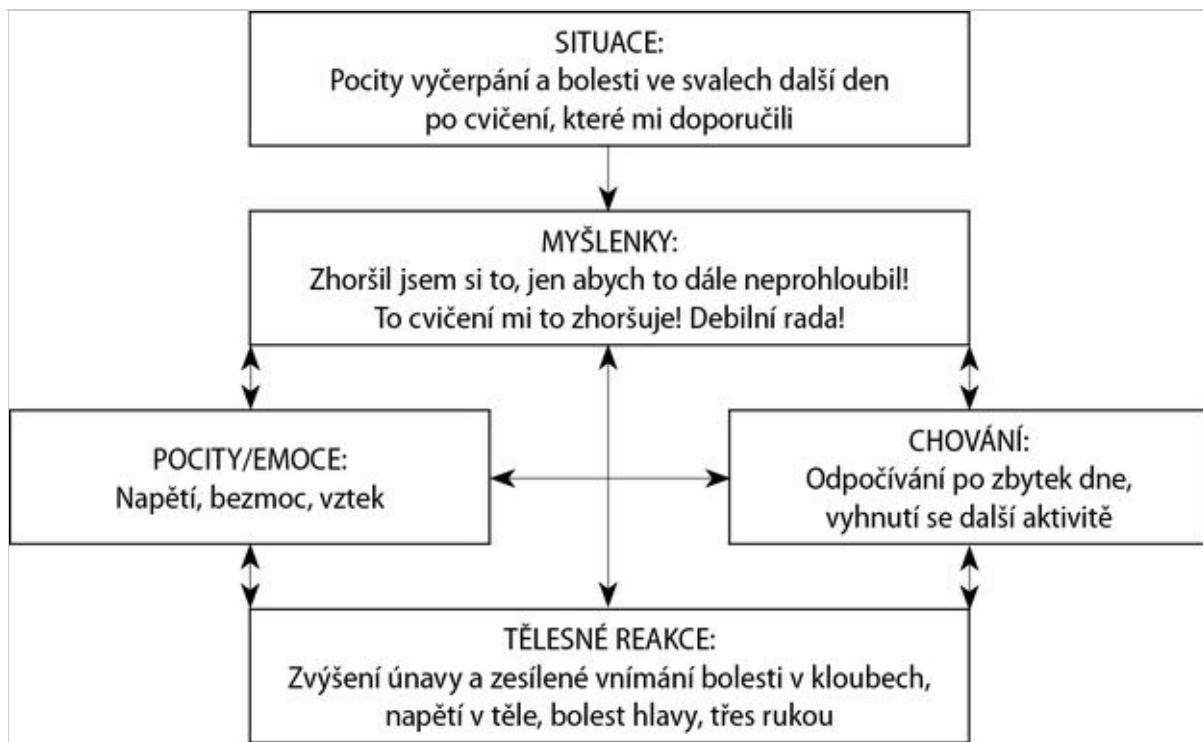


Schéma 10 Vzájemné vztahy mezi obavami z nemoci a dalšími oblastmi prožívání

Nadměrně vysoké osobní standardy a očekávání od sebe sama

Řada lidí trpících chronickým únavovým syndromem se před objevením příznaků projevovala jako velmi zaměstnaní, energičtí lidé, úspěšní, s drivem, s vysokými požadavky na sebe (jinými slovy jako perfekcionisté). Vysoké standardy často vedou k nadměrné pracovitosti bez odpočinku a tím k vyčerpání. Chronická únava pak brání v dosahování vysokých osobních standardů. To vede k:

- nadměrné sebekritice;
- obavám začít nové věci,
- strachu, že je člověk dobře nezvládne;
- problémům dokončit úkol, protože co když nebude perfektní;
- zpochybňování vlastních rozhodnutí i výkonů;
- selektivnímu zaměření se na věci, které se nepovedly nebo které jste neudělali;
- pocitům viny z relaxace a odpočívání, dokud není „vše“ dokončeno;
- pocitům frustrace z toho, kolik by toho člověk měl dělat a není schopen.

Podívejme se, jak může vypadat bludný kruh:

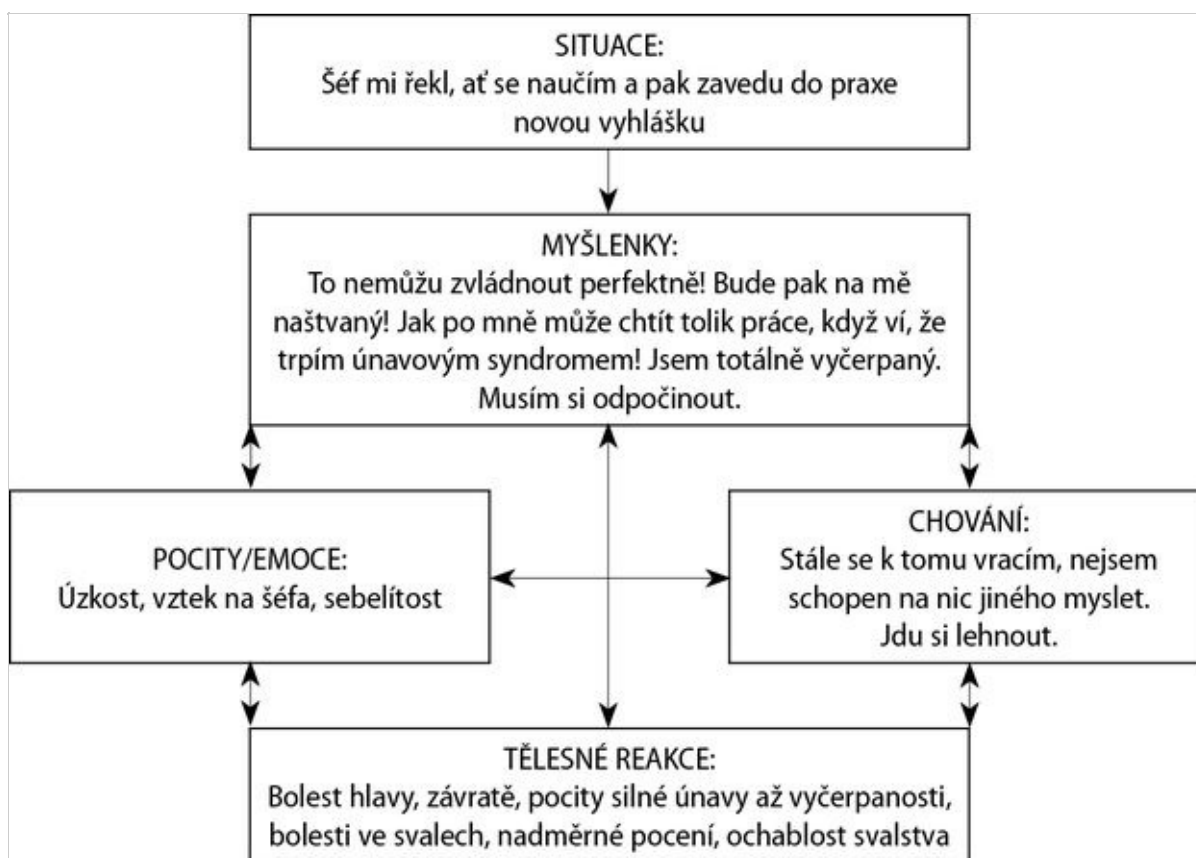


Schéma 11 Vysoké standardy a vliv na další oblasti prožívání – 1

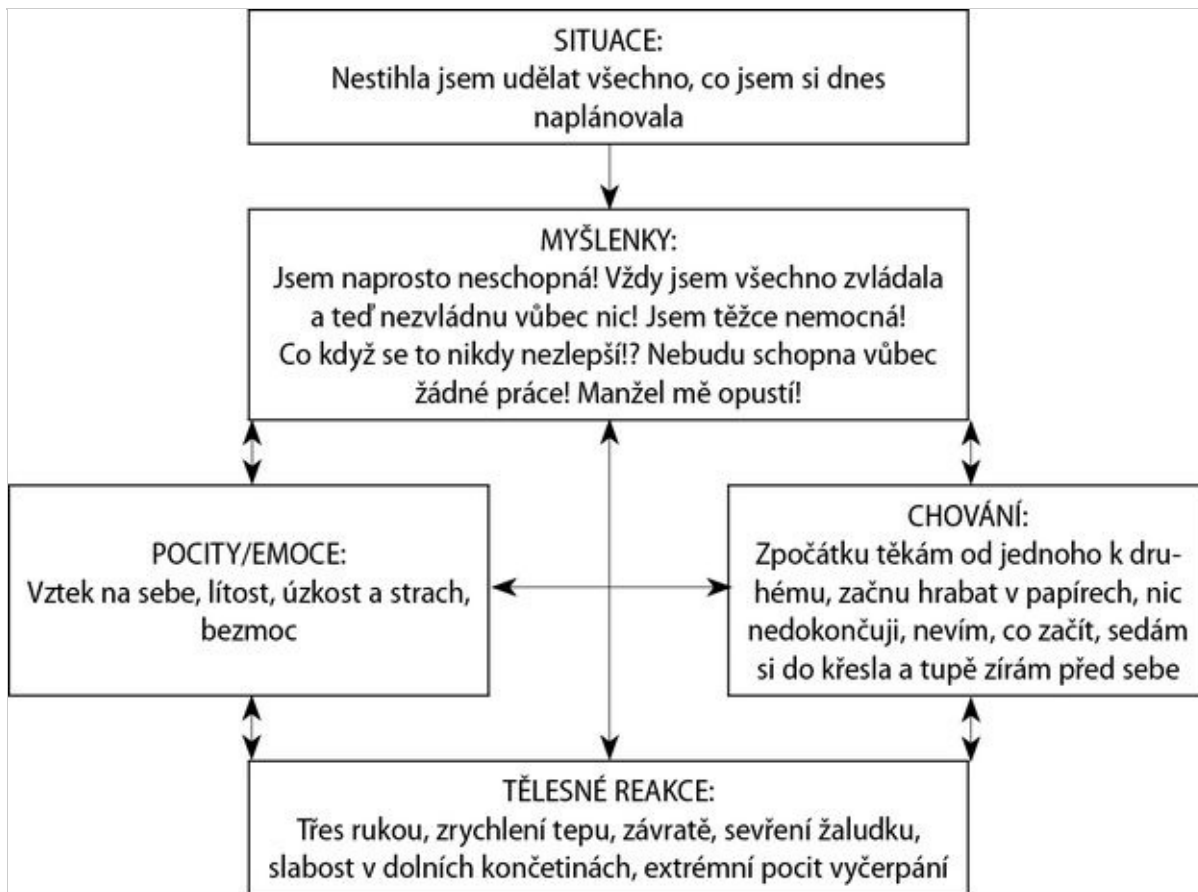


Schéma 12 Vysoké standardy a vliv na další oblasti prožívání – 2

Cvičení:

Zkuste napsat nějaké podobné osobní příklady ze života, jak automatické negativní myšlenky spojené s vaším perfekcionismem či nadměrnými standardy vedly ke zhoršení situace. Vypracujte si k nim bludné kruhy.

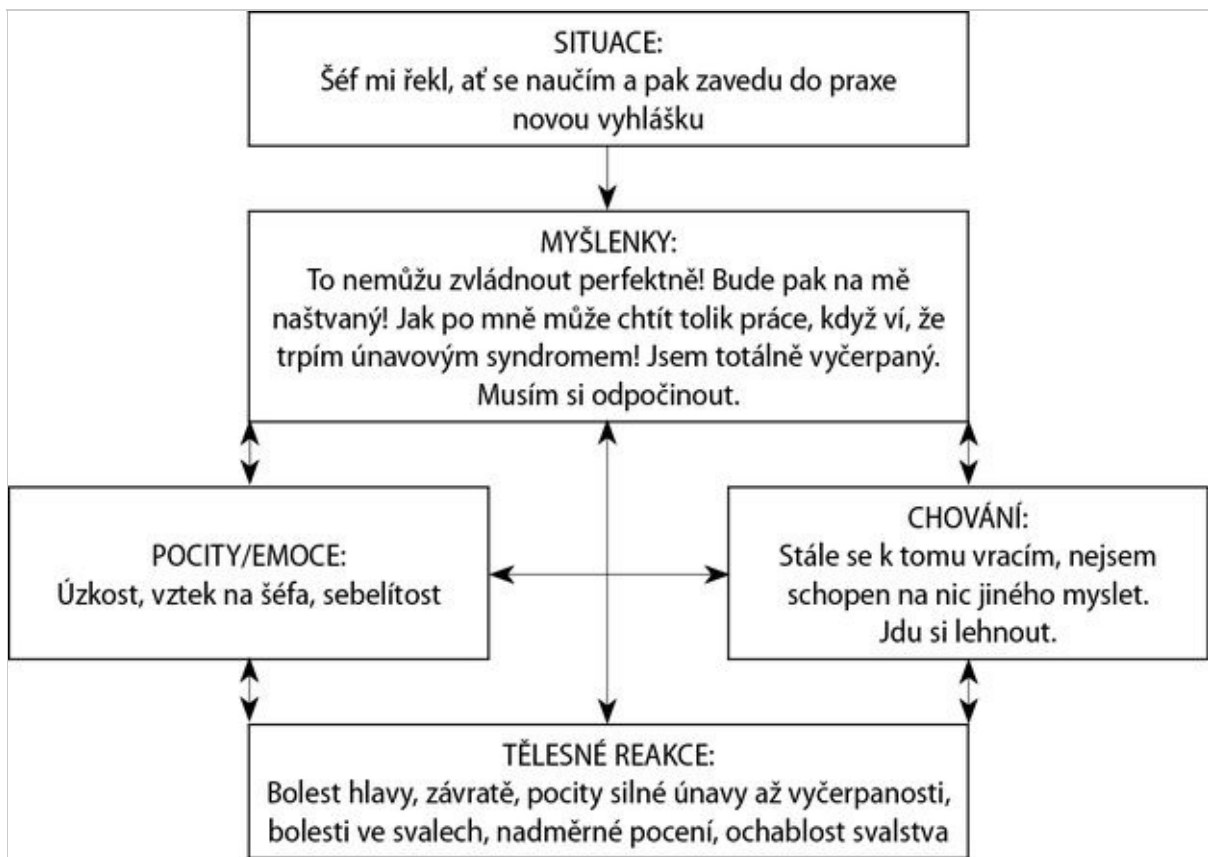


Schéma 11 Vysoké standardy a vliv na další oblasti prožívání – 1

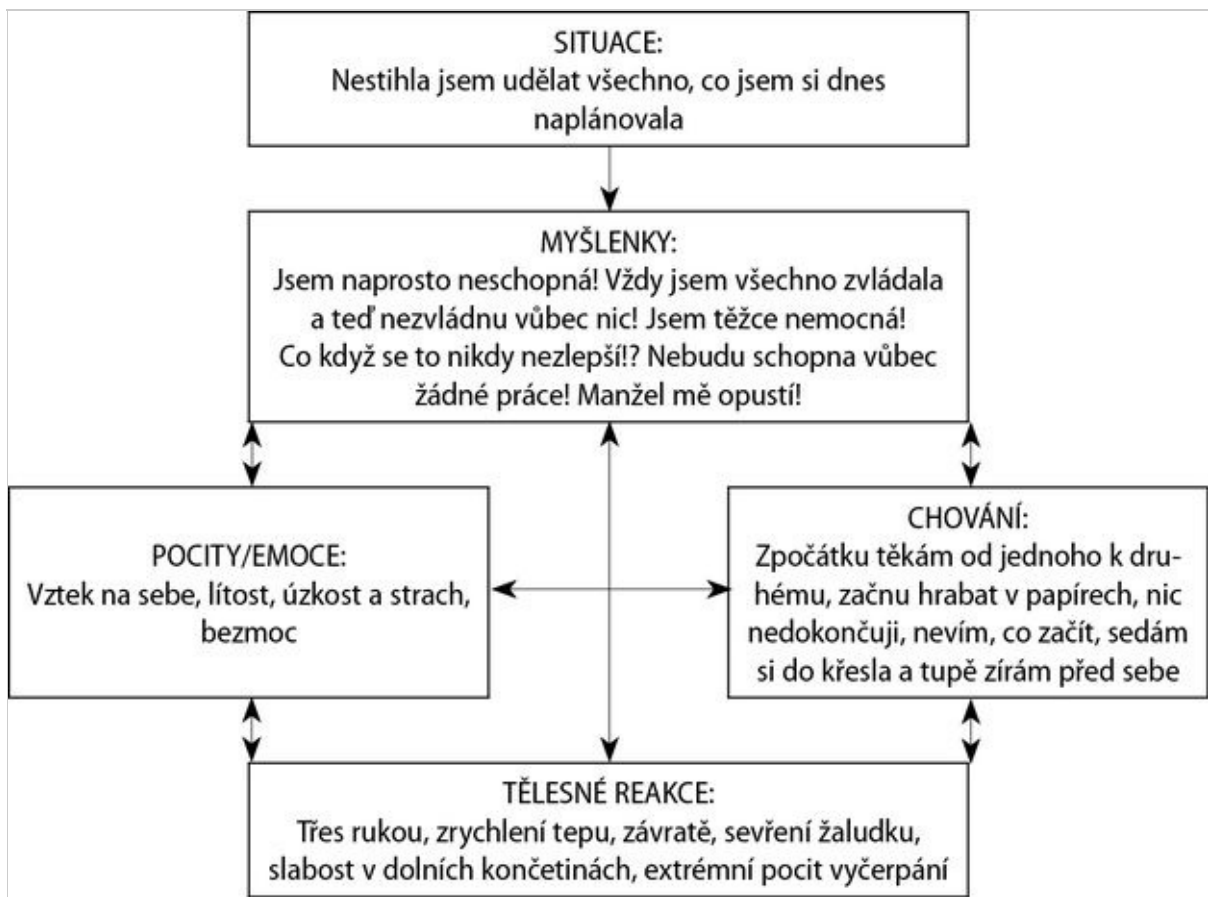


Schéma 12 Vysoké standardy a vliv na další oblasti prožívání – 2

Charakter automatických negativních myšlenek

1. Jsou to slova, věty nebo představy, které se dostávají do vaší mysli spontánně během dne a vy si je ani nemusíte uvědomovat.
2. Jsou *automatické*. Vybavují se bez toho, že byste si je přáli, prostě vás automaticky a nutkavě napadají.
3. Obvykle na sebe navazují a vytvářejí *katastrofické scénáře*. I když jim za chvíli nemusíte věřit, jejich účinek na emoce může přetrvávat.
4. ANM jsou *zkreslené* – přehánějí a vidí jen nejhorší alternativy.
5. Jsou *neužitečné*. Situaci neřeší, naopak škodí, protože udržují frustraci, bezmoc, úzkost či jiné negativní emoce, vedou k rozvoji tělesných příznaků a odvádějí pozornost od konstruktivních činností. Často snižují sebevědomí.
6. Mají *negativní vliv* na chování.
7. Přestože jsou často přehnané, nebo dokonce bezdůvodné, často jim *plně věříte*. Když skutečnost výrazně zkresluje, máte tendenci je pokládat za fakta.
8. *Čím více* jim budete věřit a častěji se jimi zabývat, *tím hůře* se budete cítit.
9. Jsou *persistentní* – je obtížné je odehnat nebo „vypnout“ a myslet jiným způsobem.

Jak myšlení ovlivňuje naše chování

Když začnete plnit svůj program aktivit a odpočinku, často vám v pokroku mohou bránit automatické negativní myšlenky a postoje. Poběží vám hlavou: „**Bude mi špatně, když se budu hýbat. Teď musím odpočívat, jinak to nevydržím! Nemá cenu se snažit, beztak to dopadne špatně!**“ apod. Pokud budou tyto myšlenky časté a pokud jim budete hodně věřit, nejen zhorší vaši náladu, ale také změní vaše chování: zastaví vás a zůstanete na místě. Když však nebudete změny ve svém životním stylu dělat, nebudete se cítit lépe. Snadno si pak uzavřete: „**Nic mi nepomáhá, nejde to změnit!**“, což vás vrhne do bezmoci a beznaděje. Proto je velmi důležité se naučit měnit to, co si o věcech říkáte. Změnit automatické negativní myšlenky (které v našem případě blokují aktivitu) na myšlenky konstruktivní (které v našem případě aktivitu podporují). Nejlepším způsobem zvládnání automatických negativních myšlenek je si je uvědomit a pak je kriticky testovat. Není to samozřejmě tak jednoduché, jak se to říká, protože:

- Tyto myšlenky se objevují velmi rychle a dostávají se do mysli nečekaně, jakoby samy od sebe. Jsou automatické.
- Někdy si je ani plně neuvědomíme a nenapadne nás, že ovlivňují naše chování – vše se děje příliš rychle.
- Automatické negativní myšlenky nám připadají často logické a přijatelné, i když vždy nejsou přesné. Není proto jednoduché rozhodnout, zda je myšlenka pravdivá, či nepravdivá.

Tab. 32 Příklady automatických negativních myšlenek (ANM)

- Půjdu-li dnes nakupovat, zítra se budu cítit unavenější.
- To, že mě bolí svaly, musí znamenat, že je s nimi něco v nepořádku.
- Jsem dnes unavenější, radši nikam nepůjdu.
- Jestliže teď několik dnů nebudu odpočívat, budu strašně unavená a nebudu moci nic dělat.
- Nemá smysl nic plánovat. Zkusil jsem to opakovaně a je to nanic.
- Nedovedu si představit, jak to překonat.

Kromě automatických myšlenek nás mohou v aktivitě blokovat naše domněnky. Některé z nich jsou jen situační a běžně naše myšlení neovlivňují. Přechodné domněnky, hlavně pro svůj situační charakter, se obvykle identifikují hůře než automatické myšlenky. Spíše než o myšlenky jde o postoje vyjadřující očekávání v určitých situacích. Mnohé z nich souvisí se způsobem, kterým si spojujeme jednotlivé prvky svých problémů. Příklady přechodných domněnek uvádíme níže:

Tab. 33 Příklady přechodných automatických domněnek

- Pokud se cítím špatně, znamená to, že můj stav se zhoršuje!
- Když užiji všechny léky tak, jak byly předepsané, neměl bych mít žádné zdravotní problémy!
- Když mi můj lékař něco řekne, mělo by to být vždycky správné!
- Lékař by měl být schopný odpovědět na všechny moje otázky!
- Když se objeví nový příznak, znamená to, že se moje nemoc zhoršila!

Aby bylo možné s automatickými myšlenkami i negativními domněnkami pracovat, musíte o nich vědět více.

Sledování automatických negativních myšlenek (ANM)

Zkuste si všimnout, co vám běží hlavou, když zažíváte nepříjemné pocity, silné emoce nebo když se vám změní nálada. Pokuste se poznamenat si na papír svoje myšlenky, jakmile se objeví. Zvláště předtím, než začnete plánovat své aktivity. Zaznamenávejte si je systematicky, podobně jako jste plánovali svoji činnost. Je vhodné si je poznamenat, když se objeví, protože je obtížné si je uvědomit, jakmile příslušná situace pomine. Zapište si také okolnosti, za kterých automatické negativní myšlenky (ANM) probíhaly. Někteří lidé si neradi zapisují své myšlenky z obavy, aby se jejich stav ještě nezhoršil, anebo se domnívají, že jsou nicotné nebo pošetilé. Žádná myšlenka není tak nicotná, aby nestála za zaznamenání, a musí se identifikovat dříve, než ji můžete začít měnit.

Tab. 34 Záznam automatických negativních myšlenek

Datum	Co jsem dělal nebo o čem jsem přemýšlel?	Jaká myšlenka přesně to byla? Jak moc jí věřím? (v %)
14. 5.	Přemýšlení o zítřejším nákupu.	Po nákupu se budu cítit hůře, a ne lépe! 90 %
15. 5.	Vysedávání doma a sledování televize.	Něco se mnou musí být, protože se cítím unavená, i když odpočívám! 95 %
15. 6.	Práce s textovým procesorem.	Nevím, jak omezit to množství práce. Celé to nikdy nedokončím! 80 %
15. 6.	Ráno vstávám a moc jsem se nevyspala.	Včera jsem měla hrozný den: dnes to bude ještě horší, když jsem tak málo spala. 90 %
16. 6.	Stání ve frontě v obchodě.	Cítím se na omdlení, to znamená, že upadnu a budu všem pro smích. 80 %
16. 6.	Přítel se zpozdil.	Určitě se mu něco zlého stalo! 60 %

Cvičení:

Všímejte si situací, ve kterých se objeví negativní pocity, zaznamenejte je a zapište si myšlenky, které vám v tu chvíli běží hlavou.

Hledání užitečnějších alternativ

Jakmile se naučíte uvědomovat si ANM, dalším krokem bude vyhodnocení myšlenek, které jste identifikovali, a vyhledání užitečnějších alternativ. Vyžaduje to praxi. Avšak vždy, když pocítíte nutkání věřit svým ANM, potřebujete si najít i jiný, alternativní pohled na situaci. Bude pro vás patrně užitečnější než pohled, který situaci zhoršuje. Pokuste se najít pojitko mezi vaším myšlením a konáním. Můžete také vidět, jak je vaše nálada spojena s typem myšlenek, které máte. Pokuste se zaznamenat si svoje ANM a k nim si zapište alternativní myšlenky. Zejména na počátku práce s myšlenkami je důležité, abyste si alternativní pohledy zaznamenávali písemně. Později budete schopni vytvářet si v hlavě konstruktivnější myšlenky, ale zpočátku budou asi ANM převládat nebo budou mít větší vliv. Zápisem získávají alternativní, užitečnější myšlenky sílu a moc. Zpočátku jim nemusíte úplně věřit, teprve časem se stanou reálnějšími.

Tab. 35 Příklady ANM a jejich alternativ

Datum	Automatická negativní myšlenka	Alternativní myšlenka
15. 5.	Včera jsem měla hrozný den!	Ale ne, vždyť se mi některé věci podařily, a i když jsem se dostala do nepříjemných situací, zvládla jsem je.
16. 5.	Bolí mě svaly, přestože jsem nic nedělal!	Bolí mě svaly, protože se snažím jeden den pracovat příliš a druhý den málo!
16. 5.	Když zkusím cvičit, bude to ještě horší!	To nemohu vědět předem, když budu cvičit přiměřeně, horší to nebude a dlouhodobě budu mít lepší kondici!
16. 5.	Nemohu pochopit, proč se cítím tak unavený. Celý den jsem odpočíval!	Cítím se unavený, protože jsem celý den odpočíval. Musím častěji něco dělat!
16. 5.	Můj přítel se opozdil - určitě se mu stalo nějaké neštěstí!	Možná ho cestou zdržela dopravní zácpa nebo na naši schůzku zapomněl.
17. 5.	Neměl bych se cítit tak unavený; konečně ostatní lidé stačí pracovat na plný úvazek, starat se o děti a vést bohatý společenský život!	Při tolika povinnostech je normální cítit se unavená a já je zvládám docela dobře!

Kognitivní restrukturalizace znamená, že pomocí otázek testujících platnost ANM se učíme hledat racionálnější a reálnější myšlenky a přesvědčení. Mohou nám pomoci následující otázky:

Existují alternativní pohledy, které situaci vysvětlují jinak?

Existuje mnoho způsobů, jak pohlížet na kteroukoli zkušenost. Jak jinak bychom mohli vyhodnocovat to, co se přihodilo? Shromáždíme co největší počet alternativních myšlenek.

Jaké jsou důkazy pro a proti tomu, co si myslíme?

Shromáždíme všechny skutečnosti. Co svědčí pro to, co si myslíme? Stojí některé skutečnosti proti tomu?

Jaké chyby děláme při myšlení?

Lidé trpící chronickou únavou budou samozřejmě myslet specifickým způsobem založeným na předchozích zkušenostech, na tom, co o věci slyšeli v médiích, a na informacích, které získali z lékařských zdrojů. Někdy jde o myšlenkovou zaujatost, která souvisí s obavami, které člověk o své zdraví a svůj stav má. Tato zaujatost vede k tomu, že člověk dělá logické chyby ve svém myšlení. Můžete najít některé z těchto chyb ve svém myšlení? Seznam chyb při myšlení (tzv. kognitivní omyly) uvádíme níže.

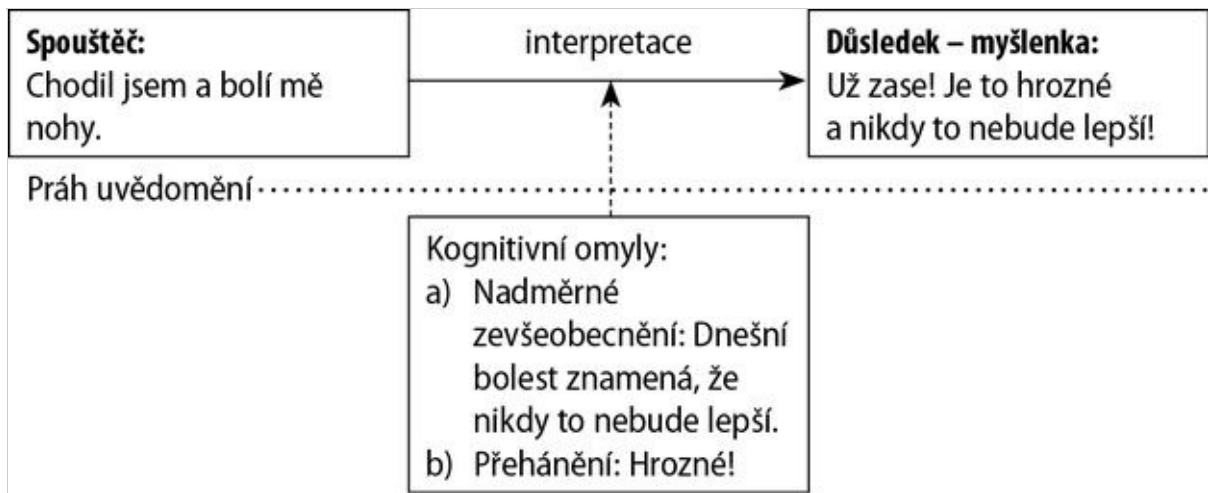


Schéma 13 Příklad důsledků kognitivního omylu

Kognitivní omyly jsou logické chyby v myšlení, které vedou k tomu, že pochopení události je změněno a negativně překrouceno.

Černobílé myšlení – tento způsob myšlení vede k častému pocitu zklamání a frustrace. Pokud se něco nepodaří na 100 %, je to úplně k ničemu. Protože nikdo není dokonalý, stoprocentní fungování prostě pro člověka není možné.

- **Buď to dělám perfektně, nebo to nestojí za nic!**
- **Když budu unavený, tak to ani nebudu začínat!**

Nadměrné zobecňování – jeden detail či zkušenost jsou zobecněny jako pravidlo týkající se celé komplexní situace, nebo se závěr jedné příhody přenesou na všechny podobné situace. Protože se něco nezdařilo, všechno bude vždycky špatné.

- **Vyzkoušel jsem cvičení, po tom je mi vždy hůř!**

Selektivní abstrakce – je tendence vybírat si ze situace jen jevy, které souvisejí s mým očekáváním nebo náladou, a ignorovat jevy opačné. Často při tom dochází k opomíjení

pozitivních stránek.

- **Dnes večer mě opět bolely svaly a odpoledne jsem zase byl unavený.**

Diskvalifikace pozitivního – je tendence shodit vše dobré a pozitivní, diskvalifikovat to, co se povedlo.

- **Dnes mě la šéfka dobrou náladu, a proto mě pochválila. Jinak to, co jsem udělal, za moc nestálo!**

Ukvapené závěry – vytvoření závěru bez jakéhokoliv důkazu, že by to mělo tak být. Například je člověk přesvědčen, že určitý tělesný příznak je známkou vážné nemoci. Bolest hlavy může být pokládána za známku mozkového nádoru, závratě za známku roztroušené sklerózy, nesoustředění za známku demence. Patří sem čtení myšlenek a negativní věštby.

- **V novinách psali o pacientovi, kterému vyoperovali zdravou ledvinu – lékaři se mýlí.**

Přehánění – přeceňování vlastních nedostatků, neschopnosti, prožívání příznaků.

- **Mám příliš slabé nohy na to, aby mě unesly!**

Katastrofické vize – očekávání naprosté pohromy i při malém problému nebo nejistotě, vše probíhá nejhorším představitelným způsobem. Často jsou používány výrazy se silným citovým zabarvením jako „hrozný“, „strašný“, „nesnesitelný“ nebo absolutní výrazy jako „všichni“, „nikdo“, „nic“ apod.

- **Ta únava je opravdu strašná, vůbec nejsem schopen fungovat!**

Argumentace emocemi (pocity) – sklon dělat si závěry na základě pocitů, nikoliv faktů.

- **Jsem bezmocná, žádné řešení neexistuje!**

Stálé opakování „měl bych“ – souvisí s naivní snahou motivovat se pomocí slůvek „Měl bych...“, „Musím...“, která zvyšují pocit tlaku a napětí a nejsou skutečnou motivací.

- **Musím se více snažit!**
- **Musím to všechno zvládnout!**

Při zaměření na druhé lidi se naopak zvyšuje vztek na ně a pocit křivdy:

- **Měli by pochopit, jak se cítím!**
- **Kdyby mě měl rád, pochopil by, co potřebuji!**

Personalizace – pocit, že se věci týkají mě nebo souvisí s mojí osobou, i když pro to žádné reálné důkazy nemám.

- **V šichni mi křivdí a pomlouvají mě!**

Značkování – místo konkrétního pojmenování chování je použita značka (hodnocení). Mohu říci, že jsem se v nějaké situaci zachoval nerozumně, ale automaticky to neznamená, že jsem hloupý. Značky, které sami sobě dáváme, jsou většinou sebedestruktivní a brání nám měnit se a růst.

- **Jsem k ničemu, úplný mrzák, troska, kripl apod.!**

Tab. 36 Typické omyly při myšlení (kognitivní omyly)

Kognitivní omyl	Popis	Příklad
Černobílé myšlení	Znamená přemýšlení v absolutních kategoriích „všechno, nebo nic“.	Buď jsem úplně v pořádku, nebo jsem na tom bídně!
Nadměrné zobecňování	Jedinec z jednotlivé události vyvozuje dalekosáhlé závěry.	Dříve jsem se pokoušel plánovat svou činnost. Tehdy to nefungovalo, tak proč by to mělo fungovat nyní?!
Selektivní abstrakce	Člověk si všímá pouze toho, co „potvrzuje“ jeho přesvědčení, a přehlíží fakta svědčící o opaku.	Dnes jsem si neuvařila ani jsem neuklidila, v televizi jsem nebyla schopna sledovat film, na čtení jsem se nesoustředila!
Diskvalifikace pozitivního	Znevážení všech pozitivních aspektů situace. Je to tendence posuzovat neutrální nebo pozitivní jevy jako negativní.	Dnes jsem neměl bolesti, ale to byla náhoda, výjimečný den. o to více mi bude zítra špatně!
Ukvapené závěry	Dospívání k závěrům na základě slabých nebo žádných důkazů, nedostatečného množství informací. Jde o vyvozování závěrů „skokem“.	U tety lékaři dlouho nediodnostikovali špatnou štítnou žlázu, u mě se teď taky mylí.
Čtení myšlenek/věštění	Myšlení je založené na odhadu toho, co si ostatní asi myslí, nebo toho, co se stane v budoucnosti	Všichni to vidí, ale nikdo mi to neřekne! To určitě dopadne špatně!
Přehánění a bagatelizace	Tendence přikládat určitým faktům nadměrný význam a význam jiných faktů snižovat.	Bolí mě příšerně hlava. Nejde to vydržet! To, že jsem dnes fungoval, byla jen náhoda!
Katastrofické vize	Nadměrné zveličování ohrožení.	Jakákoliv bolest, kterou cítím, znamená, že škodím svému tělu!
Argumentace emocemi	Je tendence přizpůsobovat hodnocení vnějších událostí svému emočnímu stavu, bez ohledu na reálná fakta.	Když se cítím unavený, znamená to, že jsem nemocný!
Stálé opakování „měl bych“ - nutítka	Stálé nucení se k něčemu.	Měl bych to vždy být schopen zvládnout! Musím si jít lehnout!
Personalizace	Spojování události se svou osobou, i když s ní nesouvisí.	V televizi mluvili o nevléčitelných nemocech a to se týká i mně!
Mentální filtr	„Odfiltrování“ pozitivních informací tak, že se dále zpracovávají jen negativní.	Dnes se sice cítím dobře, ale většinou se cítím vyčerpaný!
Značkování	Hodnocení, kdy je komplexní jev simplifikován na jeden (velmi často negativní) atribut.	Jsem totální mrzák!

Cvičení:

Ke každému kognitivnímu omylu si najděte nejméně tři situace ze svého života, ve kterých se u vás tento kognitivní omyl objevil. Popište je i způsob, jakým jste v danou chvíli mysleli. Ve kterých situacích vám v budoucnosti mylná logika hrozí? Jak jinak byste mohli reagovat?

Tab. 37 Příklady kognitivních omylů a racionálních odpovědí na ně

Kognitivní omyl	Automatická myšlenka	Otázka?	Racionální odpověď
Černobílé myšlení	Nedostal jsem jedničku za poslední písemku, jsem úplně k ničemu.	Nepřemýšlím černobíle?	Jedničku jsem nedostal, ale mám dvojku. Není to sice nejlepší známka, ale znamená to, že jsem se na ni musel připravovat a že jsem docela dost uměl.
Nadměrné zoběcňování	Dostanu chřipku. Zase mně to položí.	Nehodnotím celkově jen na základě jednoho faktu nebo zkušenosti?	Budu se cítit hůř, ale to je normální, protože moje tělo se bude bránit. Neměl bych se na to zaměřovat ještě před tím, než to přijde.
Selektivní abstrakce	Moje paměť je strašná. Taky nic nevydržím. Dnes jsem se nepřinutil k umytí nádobí. Taky jsem nezavolal mámě. Mám obavy z toho obavy a strach. Co se to se mnou děje?	Nevybírám jen negativní jevy a nepomírám pozitivní?	Je to jenom několik příznaků téhož. Čím víc o tom budu takhle přemýšlet, tím se budu cítit hůř. Takže v klidu. Časem by se to mělo zlepšit.
Diskvalifikace pozitivního	Mám hrozně moc na práci. Nic nezvládnou. Nefunguje to.	Zapomínám na pozitivní stránku?	A co ty všechny věci, které jsem už udělal? Na ty nesmím zapomínat, počítají se také. Udělal jsem už nějaký pokrok.
Ukvapené závěry	Když mě to bolí, musí to být něco vážného, na co mohu zemřít!		Nebo taky ne. Bolest, i když je nepříjemná, často neznamená vážné onemocnění, na které by člověk měl hned umírat.
Negativní věštění	Nikdy se nebudu cítit lépe!	Nepředpovídám budoucnost?	Nemám přeci věštící kouli. Není důvod, proč bych se nemohl v budoucnu cítit lépe. Jak to můžu vědět?
Čtení myšlenek	Každému už lezu na nervy	Nečtu myšlenky jiných?	Nikdo mi neřekl, že bych mu lezl na nervy. Jenom nemají momentálně čas se mnou mluvit o mých problémech. Nebo možná mají své

			vlastní problémy, pro které jsou mrzutí.
Přehánění a bagatelizace	Nemůžu mámě pomoci s domácností, protože jsem příliš unavený. Jsem k ničemu.	Nepodceňuji se (nebo ostatní)?	Možná nemůžu mámě pomoci hned teď, ale to neznamená, že jsem vždy byl a že budu „k ničemu“ v každé situaci. Ve skutečnosti jsou možnosti, jak být užitečný. I když nemůžu dělat příliš fyzické práce. Můžu mámě pomoci při rozhodování. ne každý je vždy perfektní v každém okamžiku.
Katastrofické vize	Cítím se nemocný. Určitě mám relaps a budu na tom ještě hůře než před tím.	Nevidím všechno černě?	Myslím hned na ten nejhorší výsledek! Nemusí to vždy skončit katastrofou! Nemusím se cítit hůř, hlavně když nebudu takhle přemýšlet.
Argumentace emocemi	Cítím se tak bezmocný. Je to jen ztráta času.	Nemyslím si, že něco je skutečnost jen proto, že to tak cítím?	Dobře, takže se cítím bezmocný a myslím si, že všechno je jen ztráta času. To ale neznamená, že je to skutečně bezmoc a skutečně ztráta času. Je to jen můj momentální pocit a způsob, kterým přemýšlím.
Stálé opakování „měl bych“ - nutítka	Nejsem dostatečně dobrý. Měl bych to umět lépe.	Nekladu příliš velké nároky na sebe neba na druhé?	Kdo říká, že bych to měl umět lépe? Dělam to nejlépe, jak umím, a vzhledem k tomu, že jsem nemocen, je to všechno, co můžu dělat.
Personalizace	Proč zrovná já mám všechny tyhle problémy?	Neberu to osobně?	Právě teď mám sice problémy, ale bylo období kdy jsem se cítil dobře. I moji přátelé měli určité problémy, se kterými museli bojovat. Nejsem to jenom já, kdo se musí vypořádat s problémy v životě.
Značkování	Jsem kripl		Nejsem, mám jen chronický únavový syndrom. To nijak nesnižuje moji hodnotu.

Cílem důkladnějšího sledování myšlenek a vytváření alternativního způsobu myšlení je najít cestu k tomu, abyste se cítili lépe. Přejít na alternativní konstruktivní myšlenky bývá však zpočátku obtížné.

Tab. 38 Obecné a specifické otázky k testování automatických negativních myšlenek

• **Obecné**

Identifikace myšlenek:

- Co mi běželo hlavou právě před tím, než jsem se začal/a takto cítit?

- Co tato situace pro mě znamená? Co z toho o mně vyplývá?
- Jaká nejhorší věc by se mi mohla stát v této situaci?
- Na co jsem to vlastně myslel?

Hodnocení myšlenek:

- Které moje zážitky a zkušenosti mi ukazují, že tato myšlenka není vždy úplně pravdivá?
- Kdybych měl/a pomoci někomu, na kom mi záleží, aby se cítil lépe, a on by tímto způsobem přemýšlel, co bych mu řekl?
- Co by mi poradil někdo, na kom mi záleží, kdyby věděl, že takto přemýšlím? Souhlasil by s mým způsobem uvažování? Pokud ne, proč? Na který aspekt by měl odlišný názor?

• Specifické

Identifikace myšlenek:

- Co z toho vyplývá pro moje zdraví? Pro můj zdravotní stav v budoucnosti? Pro délku mého života? Pro kvalitu mého života?
- Co nejhoršího by se mohlo stát s mým zdravím?
- Když jsem pociťoval nadměrnou únavu (bolest), co mi běželo v mysli?

Hodnocení myšlenek:

- Kdyby někdo, koho mám rád, měl chronickou únavu a myslel by si toto, co bych mu řekl/a?
- Když se fyzicky cítím lépe, jak o tomhle obvykle přemýšlím?
- Mám nějaké vlastní zkušenosti s chronickou únavou, které protičečí této myšlence?

Racionální odpověď je výsledek našeho testování automatické myšlenky. Může to být jedna odpověď, může jich však být i více. Zkuste odpovědět ne podle toho, co vám diktuje momentální pocit. Zvažte odpovědi podle toho, jak se dlouhodobě znáte nebo jak byste na podobnou otázku odpověděli v době, kdy jste se cítili dobře.

Tab. 39 Typické automatické negativní myšlenky a jejich restrukturalizace

Automatické negativní myšlenky	Restrukturalizace
Musím se cítit lépe hned teď!	Nemá smysl stavět se proti příznakům, je lepší je teď akceptovat!
Takhle to dál nejde!	Věci se mají v tuhle chvíli takhle a potřebuji je přijmout!
Musím být schopen udělat všechny tyhle věci!	Nemusím být schopen dělat vše, jsem jen člověk!
Nemůžu to nechat na jiné.	Každý má své limity, i já.
Sám nic nezvládnou, ostatní mi musí pomáhat!	Když budu úplně podléhat svým příznakům, věci jenom zhorším!
Nechce se mi.	To je pravda. Ale ať se mi chce, nebo ne, potřebuji to udělat. V hloubce

Udělám to, až mi bude lépe.	duše, i když se mi „nechce“, udělat to „chci“. Protože kdy se budu cítit lépe? Když to neudělám? Nebo když to udělám?
Je toho příliš, co musím udělat. To nemůžu zvládnout.	Je toho sice dost, ale není to nepřekonatelné. Jen se mi to teď tak jeví. Nemusím přece všechno udělat najednou. Mohu si to rozdělit a udělat to po kouskách. Začnu tím, že si to sepíši a rozdělím.
Kdykoliv cítím únavu či bolest, musím okamžitě přestat!	Je lepší dělat drobnosti než nic!
Právě teď se na to necítím. Počkám, až se budu cítit lépe.	Nevím, zda se na to budu cítit, dokud to nezkusím. Když budu čekat, až mi bude lépe, tak to neudělám nikdy. Když se do toho pustím, bude mi lépe.
Nedokážu zvládnout všechno, co jsem si naplánoval.	Nikdo nesplní pokaždé všechno, co si naplánoval. Není třeba si dělat hlavu. Ani když jsem nebyl chronicky unavený, jsem vždycky všechno nestihl. Prostě jsem to nechal na další den. Udělám, co stihnu, a nebudu se zabývat tím, co nestihnu. Svět se kvůli tomu nezboří.
Nebude mě to bavit.	Jak to můžu vědět? Nejsem žádný věštec. Může mě to bavit víc, než si myslím, až se do toho zaberu. To se mi přece stálo už vícekrát.
Nemá smysl se o něco snažit. Všechno jen pokazím a pak se budu cítit ještě hůř.	To nemůžu vědět, dokud to nezkusím. Nikdo po mně nechce perfektní výkon. A i když něco zkazím, svět se kvůli tomu nezboří. Můžu se ze svých chyb poučit, když je nebudu brát příliš tragicky.
Už je příliš pozdě. Měl jsem s tím začít dříve. Je to příliš obtížné.	Bylo by sice lepší, kdybych to udělal dříve, ale neudělal jsem to. Výčitky mi nepomohou. Lepší pozdě než nikdy. Pust' se do toho a neztrácej čas výčitkami! Teď s únavou se mi zdá obtížné všechno. Když ale začnu, zpravidla to zvládnou. Dříve jsem dokázal i obtížnější věci.

Racionální odpověď by neměla být přeháněním na druhou stranu. Měla by se držet reality. Vytváření alternativních nebo konstruktivních myšlenek vám může připadat podobné, jako byste se učili psát cizí řečí. Budou vám zpočátku připadat nezvyklé a jen málo přesvědčivé. Automatické negativní myšlenky vám naskakují přirozeně jako rodná řeč, zato racionální myšlenky se vynořují až po značném úsilí. Vypadají „tak uměle a nepřirozeně“, jak říkala jedna naše pacientka. Je také možné, že racionálním myšlenkám věříte „rozumem“, ale nemáte pocit, že by emocionálně odpovídaly situaci tak dobře jako staré negativní myšlenky, na které jste zvyklí. Zpochybňování ANM je dovednost. Půjde vám lépe, když ji budete pravidelně procvičovat. Na počátku je těžké zpochybňovat svoje ANM, když jste moc unavení, máte špatnou náladu nebo jste ve stresu. Později, když se to naučíte lépe, budete schopni zpochybňovat své negativní automatické myšlenky stále rychleji poté, co se objeví, a nakonec budete schopni dělat to i přímo v situaci, která ve vás vyvolává nepohodu. Racionální odpovědi (přerámování) na ANM se vám nakonec mohou začít vybavovat stejně automaticky, jako se nyní objevují vaše pocity nepohody. Přesto však musíte počítat s tím, že budete mít své „dobré“ dny a své „špatné“ dny, protože se někdy nebudete cítit dobře, budete unaveni nebo v tak silném stresu, že nebudete schopni zpochybňování automatických negativních myšlenek

použit. Zapište je a odložte zpracování na dobu, kdy se budete cítit lépe.

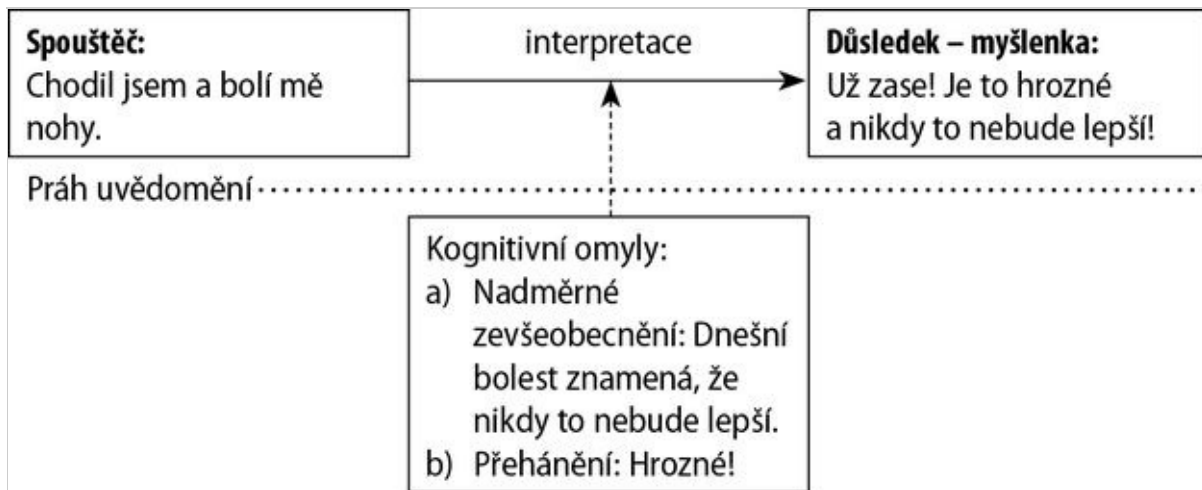


Schéma 13 Příklad důsledků kognitivního omylu

Konstruktivní akce (co teď udělat)

Přerámování pomocí otázek nebo určením kognitivních omylů vám pomůže vidět situaci racionálně, ale nemusí ještě změnit vaše chování. Posledním krokem při práci s ANM je konstruktivní akce. Ujasnění si a napsání praktické strategie co teď udělat vám pomůže nejen zbavit se negativních myšlenkových návyků, ale také změnit pasivní chování. Tato akce sama může vést k další změně automatických negativních myšlenek, protože vám ukáže, nakolik jste reálně schopni situaci zvládnout.

Tab. 40 Denní záznam automatických myšlenek

• A:

situace:

- Ležím po probuzení v posteli už druhou hodinu a nemůžu se pro únavu přinutit vstát a umýt nádobí od včerejška.

myšlenky:

- Zase nic nezvládám!
- Jsem úplný lazar!
- Nikdy to nebude lepší!
- Honza toho bude mít dost a opustí mě! Umřu vyčerpáním!

emoce:

- vztek na sebe
- bezmoc
- úzkost
- rezignace

tělesné reakce:

- ochablost těla
- únava
- pocení
- bolest hlavy

chování:

- Ležím v posteli
- Převaluji se
- Nadávám si
- Pláču a lituji se

přerámování (racionální odpověď):

- Jen jsem zůstala ležet v posteli jako obvykle.
- Včera jsem dokázala jít na procházku.
- Některé dny se už cítím lépe.
- Honza se sice někdy vzteká, ale jindy mě podporuje.
- Přeháním, mám únavový syndrom, ne něco, na co se umírá.

konstruktivní akce (co teď udělat):

- Vstanu a dojdu do kuchyně.
- Zkusím umýt jen hrníčky a talířky, pak si dám krátkou přestávku a potom umyji zbytek.

• **B:**

situace:

- Dívám se na televizi a myslím na to, co jsem udělal během dneška.

myšlenky:

- Měl jsem dnes hrozný den, nic se mi nepodařilo

emoce:

- frustrace
- bezmoc
- beznaděj

tělesné reakce:

- únava
- bolest ve svalech

chování:

- Sedím v křesle a koukám před sebe na televizi, kterou nevnímám.

přerámování (racionální odpověď):

- Není pravda, že jsem nic neudělal, udělal jsem polovinu toho, co jsem si naplánoval. Ještě před dvěma týdny bych to nezvládl. O něco jsem se zlepšil.

konstruktivní akce (co teď udělat):

- Pochválit se a odměnit za to, co se mi povedlo, a ne jen vidět, co se mi nepovedlo.
- Napsat seznam věcí, které se mi dnes povedly, a další dny udělat to samé.

• **C:**

situace:

- Hádka s manželkou

myšlenky:

- Je příšerná, dělá mi to naschvál.
- Jsem k ničemu, a ještě se s ní hádám. Najde si lepšího chlapa.

emoce:

- hněv
- bezmoc
- úzkost

tělesné reakce:

- napětí ve svalech
- zpotení se
- mravenčení v prstech
- vyčerpání

chování:

- Vztekle jí vyčítám.
- Zavřel jsem se v pokoji a sedím v křesle, nemluví s ní a tvářím se dotčeně.

přerámování (racionální odpověď):

- Já jsem začal s výčitkami, ona se bránila.
- Nejsem k ničemu, ale teď trpím únavou a jsem více podrážděný. Může si někoho najít, ale není to pravděpodobné po 20 letech spolu. Má mě stále ráda.

konstruktivní akce (co teď udělat):

- Omluvit se jí za výčitky a vysvětlit svoji podrážděnost.
- Říct jí, že ji mám rád, jen se stydím za současnou nevýkonnost. Taky jí řeknu, že se snažím bojovat a už se mi daří o něco lépe.

Cvičení:

Načrtněte si na zvláštní papír podle výše uvedeného vzoru „Denní záznam automatických myšlenek“ a začněte každodenně zachycovat situace, kdy se objeví ANM, poznamenejte si k nim také okamžité důsledky. Pak zkuste vytvořit přerámování a udělat si plán, co konstruktivního můžete udělat.

Chronická únava a perfekcionismus

Perfekcionismus je tendence stanovit si velmi vysoké, rigidní nároky pro sebe, svoji práci nebo úspěchy. Je to tendence cítit se nespokojen se vším, co není perfektní nebo nedosahuje extrémně vysokých nároků. Perfekcionismus může někdy pomáhat, ale naopak i škodit, v závislosti na situaci.

Pokud jste perfekcionista, můžete se cítit nespokojen se svou prací, dokud není výjimečná, což vede k tomu, že podáváte velké výkony v práci. Je to něco, na co můžete být hrdí a co vám přináší úctu a ocenění. Na druhé straně, dělat věci perfektně vám odebírá příliš mnoho času a tím máte méně prostoru pro své volnočasové aktivity a přátele. Máte pocit, že vy a ani ostatní nejste dost dobří, a proto býváte nadměrně kritičtí (k sobě i k druhým). Býváte nervózní u všeho, co děláte, protože očekáváte perfektní výsledek. Nepouštíte se do nových věcí, protože se obáváte chyb. Obavy z toho, jak věci děláte, vám neumožní mít z práce žádnou radost a pobavení.

Z vědeckých výzkumů vyplynulo, že lidé trpící chronickou únavou mají sklony k perfekcionismu. Obávají se toho, že udělají chyby, a pochybují o sobě a o své práci. Také se obávají kritiky a myslí si, že i ostatní od nich očekávají perfektní výkony. Pokud si i během nemoci nasazujete vysokou laťku, je pravděpodobné, že budete zklamáni.

Je dokonalost možná? Je nemožné dělat věci perfektně, protože ve skutečnosti dokonalost neexistuje. Zkuste to – představte si věc, která je podle vás perfektní. Teď se na ni podívejte podrobněji. Je skutečně perfektní v každém detailu? Asi najdete něco, co by mohlo být alespoň o něco lepší. Pokud se budete snažit dosáhnout dokonalosti ve svém životě, budete vždy zklamáni.

Je proto potřeba rozeznat, kdy začíná být perfekcionismus škodlivý. Je to tehdy, když věnujete příliš mnoho času a energie tomu, aby byly věci perfektní. Pokud to vede ke ztrátě času a energie a pokud se při tom začínáte cítit špatně, je čas na změnu.

Cvičení:

Položte si otázky:

- Trápí vás nebo vaše okolí, že věnujete příliš mnoho času a námahy zlepšování věcí?
- Byli by ostatní spokojeni s tím, co jste udělali?
- Dosáhli jste toho, co se po vás chtělo?

Skutečně potřebujete udělat více?

Naše rady:

- Zaměřte se na to, co děláte, a ne na konečný výsledek. Například ve škole se nesnažte dosáhnout známky jedna, ale zaměřte se na to, zda se účastníte hodin ve škole, děláte domácí úkoly, rozumíte látce, pravidelně studujete a opakujte si pravidelně, co jste se už naučili.
- Udělejte si hranice ve svých aktivitách – udělejte to, co si naplánujete, a pak pokračujte dál bez ohledu na to, zda jste to udělali perfektně.
- Pokud zjistíte, že jste začal zpomalovat, abyste dělal věci dokonale, zamyslete se, zda vy nebo ostatní budete spokojeni s více menšími úspěchy, anebo s jedním „mistrovským

dílem“.

Je možné, že když se budete snažit ukončit úkol, nebudete se cítit nejlíp, budete chtít pokračovat ve vylepšování. Nedělejte to! Řekněte si, že pocit úzkosti může být nepříjemný, ale vám neublíží. Bude nějakou dobu stoupat a pak dosáhne vrcholu, po čase však začne klesat.

Zkuste se sám sebe zeptat: **„Co nejhoršího by se mohlo stát, kdybych to neudělal perfektně?“**

Najděte své negativní myšlenky a kognitivní omyly vzniklé v minulosti, jakými jsou černobílé myšlení, předvídání budoucnosti, čtení myšlenek nebo nadměrná očekávání a jiné.

Pokud od sebe přestanete očekávat perfektní práci, budete mnohem více spokojeni s tím, co děláte. Nemusíte dělat věci na 100 %, abyste z nich měli radost. Budete o mnoho spokojenější a ostatní s vámi také!

Snižte svá očekávání, a budete více vychutnávat život. Někdy je být průměrný mnohem zábavnější!

ZMĚNA HLUBŠÍCH POSTOJŮ A PRAVIDEL

Možná jste si všimli, že některé automatické negativní myšlenky (ANM) se pravidelně objevují v určité situaci a že část myšlenek se stále vrací k určitému tématu. I když jste je opakovaně racionálně přehodnotili a našli si k nim konstruktivní alternativy, jako byste novým myšlenkám úplně nevěřili, i když rozumově víte, že jsou pravdivější. Jsou to zpravidla myšlenky, které přímo souvisí s našimi hlubšími postoji a pravidly. Například myšlenka „**Nikdy to neudělám dobře!**“ může být řízena hlubším postojem:

„**Jsem neschopný!**“ nebo myšlenka: „**Zase jsem na všechno sám!**“ může souviset s hlubším postojem: „**Nejsem lásky hoden!**“ V této kapitole se budeme více zabývat právě hlubšími postoji a pravidly. Způsob, jímž člověk hodnotí situace, má, zjednodušeně řečeno, tři základní úrovně:

- a. hodnocení na úrovni *automatických myšlenek* (jsou při troše cviku dostupné našemu uvědomění);
- b. hodnocení na úrovni *pravidel* (je skryto přímému uvědomění v situaci, ale lze je odvodit z běžného chování)
- c. hodnocení na úrovni *jádrových postojů* (schémat – hlubokých přesvědčení o sobě, druhých a o světě; většinou si je neuvědomujeme, ale chováme se, jako by platila).

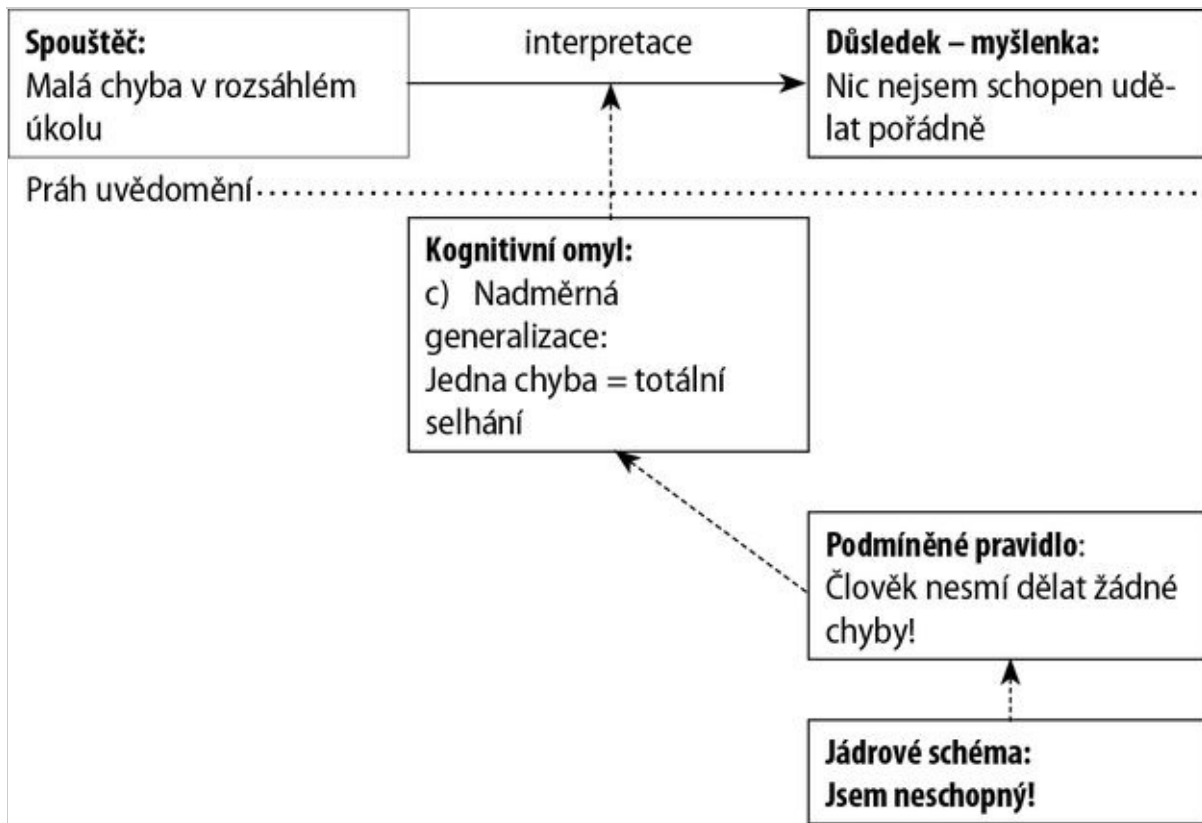


Schéma 14 Schéma fungování podmíněného pravidla

Automatické myšlenky odrážejí nejen hodnocenou skutečnost, ale na jejich vytváření se podílejí hlouběji ukryté kognitivní procesy, jako jsou podmíněná pravidla a jádrová schémata. Někdy je vliv podmíněných pravidel a schémat na hodnocení události výraznější než charakteristika situace samé. Podmíněná pravidla a jádrová schémata jsou vlastně automatickým hodnotícím „softwarem“, zpravidla získaným v dětství. Je to základ, se kterým je situace porovnávána.

Podmíněná pravidla (předpoklady)

Podmíněná pravidla operují jako systém, který řídí naše očekávání i chování. Nejsou člověku tak zřejmá jako automatické myšlenky. Pokud je převedeme do vět, obvykle mají formu „**Pokud..., tak...**“ nebo „**Měl bych...**“ či „**Musím!**“

- **Když nejsem fit, znamená to, že jsem lazar!**
- **Pokud nedostanu jedničku, znamená to, že jsem k ni čemu!**
- **Pokud si nebudu s lidmi zajímavě povídat, budou si myslet, že jsem nudný!**
- **Pokud někoho požádám o pomoc, bude si myslet, že jsem slabý!**
- **Měl bych se více snažit!**
- **Musím se změnit!**
- **Musím být lepší!**

Vzhledem k tomu, že podmíněná pravidla jsou často tak samozřejmým pohledem, že si je člověk ani neuvědomuje, nejsou za normálních okolností kriticky přezkoumávána a jejich platnost není ověřována. Přesto řídí hodnocení důležitých situací a chování člověka. Lze je rozdělit do tří skupin podle oblasti prožívání, ve které se nejvíce uplatňují:

- *Výkon* – pravidla týkající se nároků na sebe a potřeby úspěchu, např.:
 - **„Abych byl šťastný, musím být úspěšný ve všem, s čím se setkám!“**
 - **„Pokud udělám chybu, znamená to, že jsem k ničemu!“**
 - **„Musím být nejlepší ve všem, co dělám!“**
- *Přijetí* – pravidla týkající se potřeby být vážen, milován, chráněn, přijímán druhými osobami, např.:
 - **„Druzí lidé mě musí mít rádi, jinak nemohu být šťastný!“**
 - **„Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád!“**
 - **„Moje hodnota závisí na tom, co si o mně ostatní myslí!“**
- *Moc* – pravidla týkající se potřeby mít události pod kontrolou, potřeby síly, převahy, kontroly nad chováním svým i ostatních, potřeby poslušnosti a loajality druhých, např.:
 - **„Měl bych být vždy schopen všechno zvládnout sám!“**
 - **„Všichni mi musí stále pomáhat!“**
 - **„Nikomu se nedá věřit!“**

Rozvoj základních podmíněných pravidel v dětství souvisí s vytvořením jádrových schémat. Podmíněná pravidla se snaží člověka řídit takovým způsobem, aby negativní jádrová schémata buď kompenzoval (ukázal, že je lepší), např. „**Pokud budu perfektní, dokážu tím, že není**

pravda, že jsem k ničemu!“ nebo aby se jim vyhnul, např. **„Když se druhým úplně neodhalím, nepoznají, že nemám žádnou hodnotu!“**

Jádrová schémata

Jde o relativně stabilní postoje či názory na to, jaký jsem, jací jsou druzí lidé a jaký je okolní svět. Každý člověk si na základě svých zkušeností od raného dětství vytváří řadu schémat, která jsou mnohdy protichůdné povahy – protože i životní zkušenosti mohou být protichůdné. Jeden a tentýž člověk může mít proto jak schéma **„Jsem smolař“** (vzniklé jako zobecnění zkušeností, kdy se mu něco nepodařilo), tak schéma **„Jsem dítě štěstěny“** (díky zážitkům úspěchu a přízně osudu). Schéma může být buď aktivní, nebo latentní – „spící“. Aktivní schémata ovlivňují aktuálně probíhající kognitivní procesy a jejich prostřednictvím emocionální stavy a chování. Spící schémata mohou být aktivována vlivem životních událostí. Jde o absolutní tvrzení o sobě, druhých lidech a o světě.

Tab. 41 Příklady negativních a pozitivních jádrových schémat

Negativní jádrová schemata:

- Nejsem hoden lásky!
- Jsem k ničemu!
- Jsem neschopný!
- Jiní lidé jsou lepší než já!

Pozitivní jádrová schemata:

- Jsem hoden lásky!
- Jsem šikovný!
- Umím dobře vše, co potřebuji!
- Jsem stejně dobrý jako ostatní!

Jak podmíněná přesvědčení a jádrová schémata vznikla?

Na základě zkušeností, které jsme získávali v době, kdy jsme vyrůstali, jsme si vytvořili závěry (přesvědčení, pravidla a postoje) tak, aby to naší zkušenosti dávalo smysl. Naučili jsme se nějakým způsobem rozumět sobě, druhým lidem a světu vůbec. Pokud jsme se od dětství setkávali s kritikou, chladem, cepováním, nepřijetím, odmítáním nebo s traumatickými zkušenostmi, jako je nadměrné fyzické trestání, sexuální zneužívání, ale i necitlivé znevažování našich dětských emocí či posmívání, je velmi pravděpodobné, že jsme si vytvořili určité negativní postoje. Také pokud jsme u blízkých lidí viděli podobné postoje, snadno jsme je převzali. Většinou si to neuvědomujeme, protože svoje postoje všichni automaticky pokládáme za pravdy. Zdaleka to však pravdy být nemusí. Postoje, které byly vytvořeny v dětství na základě negativních zkušeností, odrážejí zúžené negativní dětské porozumění situaci a bývají rigidní a nepřizpůsobivé. Přitom většina dětských postojů se v dospělém věku akomoduje – upraví se podle nových zkušeností. Pokud však byly dětské postoje v dětství často upevňovány nebo vznikly za doprovodu silných emocí, mají tendenci rigidně přetrvávat do dospělosti. Tyto postoje z dětství pak mohou ovlivňovat náš život. Jejich vliv nevnímáme jako negativní, dokud se nedostaneme do složitější životní situace, kdy nám začínají škodit. Mluvíme pak o aktivaci negativních podmíněných pravidel a jádrových schémat. Například dítě, které bylo stále kritizováno jak doma, tak ve škole, si snadno vytvoří k sobě postoj:

„Jsem neschopný!“ Tento postoj se pak může upevňovat v dalším životě; když se mu nepodaří dobře maturovat, je kritizováno partnerem nebo někým v práci, propustí ho apod. Jiné dítě, které má úspěšného sourozence, kterého všichni chválí, si může vytvořit postoj: **„Ostatní jsou lepší než já!“** Pak si celý život všímá, v čem jsou ostatní lepší, chytřejší apod. To, co jde jemu dobře, pokládá za samozřejmost a nehodnotí to jako důležité. Tím si svůj negativní postoj k sobě utvrzuje.

Cvičení:

Zamyslete se a napište, jaký druh výchovy a jaké životní zážitky mohly vést k vytvoření níže uvedených pravidel. Dále se zamyslete a pak napište, jak mohou vypadat typické ANM při neúspěchu při dodržování pravidla nebo po odmítnutí druhým u člověka, který má tato podmíněná pravidla. Dále pak napište, jak tato pravidla mohou ovlivňovat jeho chování – co bude dělat více a co méně, než ostatní lidé běžně dělají?

1. Musím se ke všem chovat vstřícně, jinak mě nikdo nebude mít rád!
2. Člověk se má stále snažit být lepší a lepší, jinak si zaslouží pohrdání!
3. Mě nikdo nemůže mít rád, pokud stále nepomáhám druhým!
4. Nikdy nesmím udělat chybu, jinak budu potrestán!
5. Moje potřeby nejsou vůbec důležité, pokud je vyjádřím, jsem potrestán!
6. Kdyby lidé doopravdy věděli, jaká jsem, odmítli by mě!
7. Člověk musí stále pracovat, jinak se fláká!
8. Kdo je doopravdy nadaný, nemusí se učit ani snažit – učí a snaží se jen hloupí!
9. Musím být perfektní, jinak mě lidé odvrhnou!

Proč má smysl změnit svoje postoje

Pokud změňte svá jádrová schémata a podmíněná pravidla, pomůže vám to vidět život konstruktivněji. Sníží se počet i intenzita vašich automatických negativních myšlenek. Pomůže vám to dívat se na sebe v příznivějším světle a posílí to vaše sebedůvěru. Pokud vaše jádrové přesvědčení bylo: „**Jsem k ničemu!**“ a vaše podmíněné pravidlo se dá popsat větou: „**Pokud všechno pořád nedělám dobře, jsem k ničemu – musím tedy všechno dělat perfektně!**“, jen zřídka se budete cítit spokojeni. Většinu času se budete velmi snažit, abyste byli perfektní. Perfektnost je však koncept, který neodpovídá realitě. Proto většinu času podléháte sebekritice, vyčítáte si všechno, v čem nejste perfektní, stále sledujete, kde jste udělali chybu, máte strach začít něco nového, protože tam chybu uděláte nejsnadněji. Díky perfekcionismu si rychle přestáváte věřit. A taky se cítíte vyčerpaní. Pokud se vám podaří změnit svoje negativní jádrové schéma, vytvoříte si k sobě postoj:

„**Jsem docela dobrý!**“ a vaše nové pravidlo bude znít „**Pokud se budu přiměřeně snažit, tak se mi většina věcí podaří!**“, budete se na světě cítit lépe. Budete na sebe méně přísní, snadněji přijmete svoje chyby, nebudete se bát risknout nové věci, přestože vám bude jasné, že v nich nějaké chyby uděláte. Život vás bude více těšit, bude pestřejší a dopřejete si v něm více radostí.

Cvičení:

V této kapitole byla uvedena cela řada podmíněných pravidel. Vyberte si 10 z nich, která jsou nejbližší vašim vlastním postojům a stylu uvažování. Pak zvažte jejich výhody a nevýhody a způsob, jak se projevují ve vašem životě. Nakonec zkuste, jak by je bylo možné přeformulovat a zmírnit tak, aby vám v životě spíše pomáhaly. Jak by se změnilo vaše chování a jaké by to mělo důsledky pro váš život? Co se proto potřebujete naučit?

Identifikace podmíněných pravidel o sobě

Úkolem je najít všeobecná pravidla, která odrážejí to, co od sebe očekáváte, kritéria, jací byste měli být a jak byste se měli chovat, vaši představu, co je přijatelné a dovolené a co nikoliv, a co je nezbytné k tomu, aby člověk byl v životě spokojený a úspěšný a měl dobré vztahy. Co byste měli dělat, abyste se cítili dobře sami se sebou? Na čem závisí vaše sebedůvěra? Identifikace pravidel je obtížnější než zachycení automatických myšlenek. Nejedná se totiž o vědomé myšlenky, ale o všeobecná pravidla. Nebývají formulována do vět. Je potřeba je spíše odvodit než objevit. Pomoci nám mohou následující vodítka:

1. *Témata ze záznamů a cvičení*, jež jste už v rámci boje s únavou dělali (při plánování aktivity a odpočinku např. plánování nadměrných výkonů). Jednou ze základních cest, jak identifikovat schémata, je sledovat opakující se témata v Denním záznamu automatických myšlenek.
2. *Kognitivní omyly* mohou odrážet podobné chyby ve škodlivých podmíněných pravidlech. Např. černobílé myšlení: automatická myšlenka: „**Když se mi to nepovede, celý den bude stát za houby**“ může odrážet kognitivní schéma: „**Když nejsem perfektní, úplně selhávám!**“
3. *Časté věty z dětství, vzpomínky a rodinná rčení*. Velmi často jsme jako děti slyšeli určitá hodnocení typu : „**Ty nikdy nic nedokážeš!**“, „**V šechno děláš jenom povrchně!**“, „**Musíš se snažit být lepší!**“, „**Co si řeknou lidi!**“ Podobně vzpomínky na to, jak rodiče hodnotili druhé lidi i sebe navzájem, nebo typická rodinná rčení mohou velmi pomoci k tomu, abychom objevili, jaká podmíněná pravidla či jádrová schémata organizují náš pohled na události, na sebe a lidi kolem nás.
4. *Způsob hodnocení druhých* – zejména znehodnocování druhých – často odráží způsob hodnocení sebe sama. „**Všichni jsou neschopní a povrchní.**“
5. *Nadnesená nálada* nám může prozradit, že se nám daří jednat podle podmíněného pravidla. Např. „**Podář ilo se mi vyprat, vyluxovat a uklidit byt bez pomoci matky – jsem hvězda, všechno jsem zvládla sama!**“
6. *Přehnaně smutná nálada*, např. když dostaneme dvojku a jsme z toho nešťastní, může být důsledkem postoje „**Mám dvojku, to je hrozné, jsem úplná neschopná nula!**“

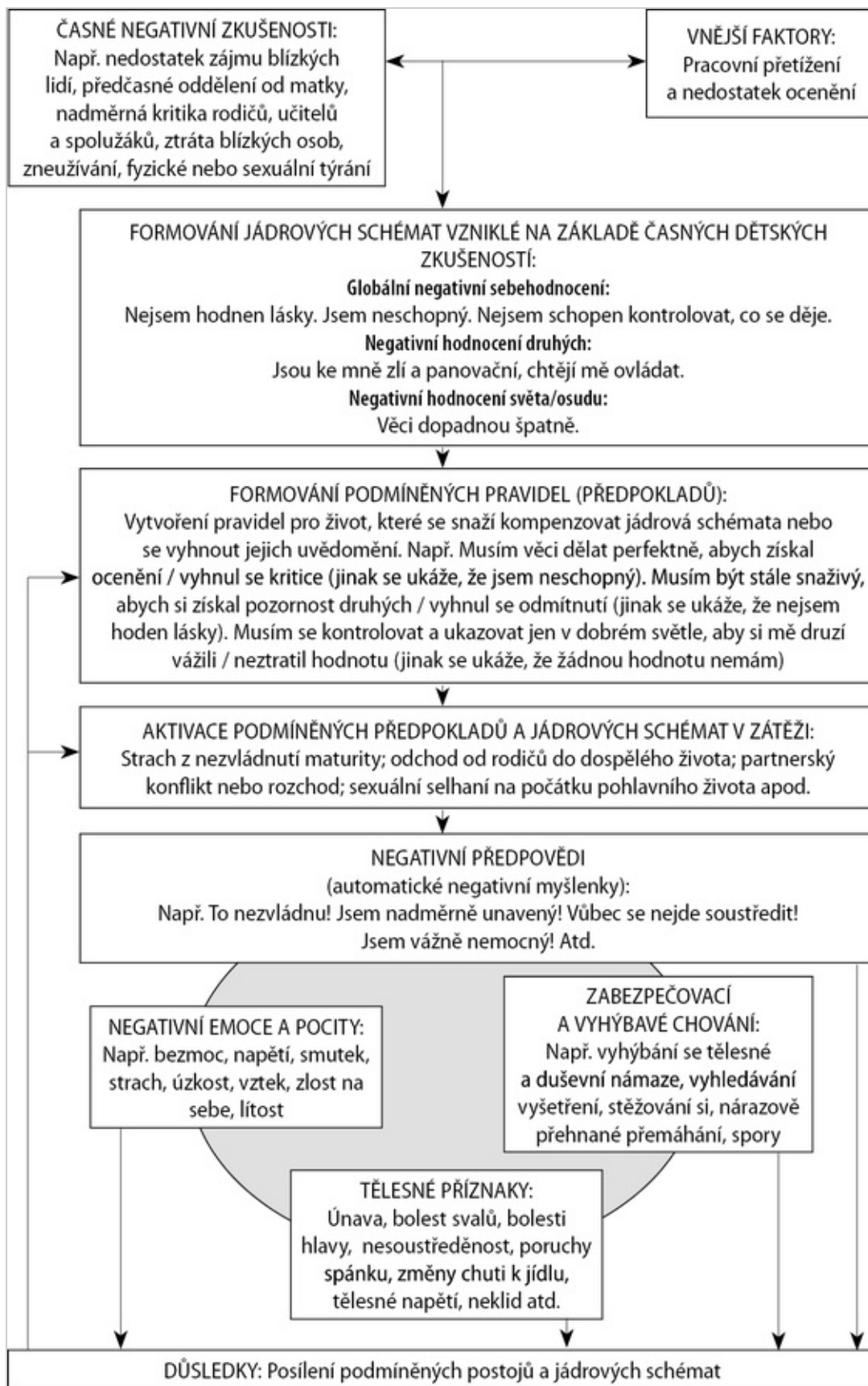


Schéma 15 Formování negativních jádrových schémat a podmíněných předpokladů

Cvičení:

Zkuste si odpovědět na následující otázky:

- a. Co jste slýchávali, že musíte, měli byste, nesmíte a neměli byste? Co od vás rodiče nebo jiné důležité osoby očekávali? Co jste měli splňovat, dosáhnout, jací jste měli být?
- b. Jaké mělo důsledky, když jste neposlechli to, co jste podle rodičů či vychovatelů měli dělat a neměli dělat? Co jste očekávali, že bude následovat, pokud neuposlechnete?
- c. Za co jste byli kritizováni nebo trestáni?
- d. Co vám rodiče a jiní důležití lidé říkali, když jste nesplnili jejich očekávání?
- e. Jak rodiče a další důležití lidé reagovali, když jste udělali chybu, dostali špatnou známku ve škole nebo něco vyvedli?
- f. Za co jste byli chváleni, oceňováni, dávání druhým za příklad apod.?
- g. Za co jste dostávali projevy lásky a blízkosti?
- h. Jaká rodinná rčení, přísloví nebo „životní“ ponaučení si pamatujete? (např. „Kdo je blbý, blbý zůstane!“, „Dvakrát měř a jednou řež!“, „Pamatuj si, vždy musíš být přesný!“, „Počkej, život ti ukáže!“ apod.)
- i. *Technika „padajícího šíp“* nás učí, jak postupně pomocí otázek přejít z přemýšlení o určité konkrétní situaci k obecnému pravidlu, podle něhož se situace zpracovává. Místo abychom se ptali po alternativním pohledu na situaci, ptáme se sami sebe, co to znamená o nás a co je na tom nejhoršího. Postup se skládá z několika kroků:
 - o Konkrétní problémová situace – Nejdříve si ujasněte problémovou situaci. Pro zjišťování podmíněných pravidel jsou nejlepší situace, které se nám opakovaně stávají a ve kterých se cítíme zraněni, výrazně nám zhorší náladu nebo v nich reagujeme nepřijatelně (např. nedokončení činnosti, nesplnění úkolu, výbuch vzteku). Jsou to situace, které aktivují naše jádrová přesvědčení, vedou typicky k ANM, často ve formě přehnané sebekritiky, když nejsou podle podmíněných pravidel splněny. Nejlepší je použít nedávnou situaci, kterou máme v čerstvé paměti.
 - o Detaily – Vzpomeňte si, co se stalo. Zapište si emoce, myšlenky nebo představy, které proběhly, a ujasněte si myšlenky, které nejvíce ovlivnily emocionální stav.
 - o Vlastní padající šíp – Místo přemýšlení o alternativních pohledech se zeptejte : **„Kdyby to, co mě napadá, byla pravda, co by to vypovídalo o mně?“** Když si na tuto otázku odpovíte, pokračujte další otázkou: **„A kdyby to byla pravda, co by to dále znamenalo o mně?“** a tak dále, pomocí otázek padá „šíp“ hlouběji a hlouběji. **„Co to znamená o mně?“** je jen jednou z možných otázek. Další induktivní otázky jsou v tabulce.

Tyto otázky opakujeme tak dlouho, až je možné zformulovat obecný výrok, který se vztahuje nejen k původní situaci, ale i k jiným situacím, v nichž se uplatňuje stejné pravidlo.

Cvičení:

Zeptejte se sami sebe:

- a. Co mi dělá opravdu velmi dobře? Po jakých situacích, chvále, po kterém svém chování se cítím nadměrně dobře až nadneseně?
- b. Jaké pravidlo se mi v těch situacích podařilo splnit? Čemu v sobě jsem vyhověl(a)?

Jakých kritérií jsem dosáhl(a)?

- c. Které činy, úspěchy a kvality obdivuji u druhých lidí? Které situace druhých lidí mě nadměrně dojmají? Jak bych se cítil(a), kdybych se tak choval(a) nebo měl(a) tyto kvality či úspěchy já sám/sama?

Tab. 42 Otázky používané při technice „padajícího šípů“

- Za předpokladu, že tato myšlenka platí, co to o mně říká?
- Pokud je to pravda, co to znamená dále? A dále? A dále?
- A co to vše znamená o mně?
- Co by to o mně ještě říkalo?
- Co by to pak znamenalo?
- Jaký je v tom můj problém?
- Jak bych se měl v této situaci zachovat? Co se ode mě očekává?
- A co by na tom bylo tak špatného?
- Co to o mně říká jako o člověku? O mém charakteru?
- A co bych měl dělat, abych byl přijatelný pro sebe nebo pro druhé?
- A co je na tom nejhoršího?
- Co mě může před tím chránit?
- Co bych měl dělat, abych měl úspěch? Abych byl v životě šťastný?

Tab. 43 Příklad použití techniky „padajícího šípů“ ke zjištění podmíněného pravidla o sobě – 1

Situace:	Pocity vyčerpání a bolesti ve svalech druhý den po naplánovaném cvičení
Emoce:	Napětí, bezmoc, vztek
Automatická myšlenka:	Zhoršil jsem si to!
Induktivní otázka: ↓	Co to o mně vypovídá, že jsem to zhoršil?
Odpověď:	Že jsem nerozumný a dělám věci, o kterých vím, že jsou pro mě škodlivé.
Induktivní otázka: ↓	A pokud by to byla pravda, co to pro mě znamená?
Odpověď:	Že jsem schopen se sám zničit. Že neodhadnu svoje možnosti.
Induktivní otázka: ↓	A pokud by tomu tak bylo, co to o mně dále znamená?
Odpověď:	Že nejsem schopen se sám rozumně řídit!
Induktivní otázka:	Jaké je to pravidlo?
Odpověď -podmíněné pravidlo:	Nesmím riskovat! Musím dávat na sebe pozor, abych nedopadl špatně.

Tab. 44 Příklad použití techniky „padajícího šípů“ ke zjištění podmíněného pravidla o

sobě – 2

Situace:	Nestihla jsem udělat všechno, co jsem si dnes naplánovala!
Emoce:	Vztek na sebe, lítost, úzkost a strach, bezmoc
Automatické myšlenky:	Jsem naprosto neschopná! Co když se to nikdy nezlepší!? Nebudu schopna nic dělat! Manžel mě opustí!
Induktivní otázka: ↓	A pokud by to byla pravda, co to pro mě znamená?
Odpověď:	Že zůstanu úplně sama a neporadím si.
Induktivní otázka: ↓	Jaké je to pravidlo?
Odpověď-podmíněné pravidlo:	Když všechno nezvládnou, nikdo o mě nebude stát.

Cvičení:

Projděte si svoje záznamy ANM a najděte situaci a automatickou myšlenku, která se vám často opakuje. Použijte na ni techniku „padajícího šípku“ tak, abyste došli k podmíněnému pravidlu o sobě. Můžete použít méně i více otázek, než je předtištěno.

Jak identifikovat podmíněná pravidla o druhých lidech a o světě

Podmíněná pravidla o druhých lidech lze najít stejným způsobem jako podmíněné pravidlo o sobě. Jen místo automatické myšlenky o sobě si najdeme automatickou myšlenku o druhých lidech, která nás v určité situaci napadala.

Tab. 45 Příklad použití techniky „padajícího šípů“ ke zjištění podmíněného pravidla o druhých lidech – 1

Situace:	Pocity vyčerpání a bolesti ve svalech další den po naplánovaném cvičení
Emoce:	Napětí, bezmoc, vztek
Automatické myšlenky:	Zhoršil jsem si to! To proto, že jsem poslechl rady lékařů.
Induktivní otázka: ↓	Co to vypovídá o druhých lidech, že jsem to zhoršil?
Odpověď:	Poradili mi nesmysly, vůbec nerozumí tomu, co mi je.
Induktivní otázka: ↓	A pokud by to byla pravda, co to o nich znamená?
Odpověď:	Že jsou na špatných místech a nezvládají svoji práci.
Induktivní otázka: ↓	A pokud by tomu tak bylo, co to o lidech znamená?
Odpověď - podmíněné pravidlo:	Když mi špatně poradili, nedá se na ně spolehnout.

Tab. 46 Příklad použití techniky „padajícího šípů“ ke zjištění podmíněného pravidla o druhých lidech – 2

Situace:	Abiturientské setkání po 20 letech. Všichni mluví o tom, jak dobře si žijí.
Emoce:	Lítost, vztek na sebe i na ně
Automatické myšlenky:	Všichni mají život mnohem zajímavější než já.
Induktivní otázka: ↓	Co to vypovídá o druhých lidech, že mají zajímavější život?
Odpověď:	Jsou zajímavější, chytřejší a vtipnější než já.
Induktivní otázka: ↓	A pokud by to byla pravda, co to o nich znamená?
Odpověď - podmíněné pravidlo:	Když se druhým daří lépe, jsou lepší než já!

Podobně podmíněná pravidla o světě a osudu jako takovém můžeme najít tak, že vybereme všeobecnou automatickou negativní myšlenku a podrobíme ji induktivním otázkám.

Tab. 47 Příklad použití techniky „padajícího šípů“ ke zjištění podmíněného pravidla o světě a osudu – 3

Situace:	V práci přestala fungovat počítačová síť.
-----------------	--

Emoce:	Vztek a bezmoc
Automatické myšlenky:	To nejde zvládnout, když má člověk smůlu.
Induktivní otázka: ↓	Co to říká o osudu a světě, když má člověk smůlu?
Odpověď:	Nemám nikdy ani trochu štěstí!
Induktivní otázka: ↓	Co to říká o osudu a světě, když nemám ani trochu štěstí?
Odpověď - podmíněné pravidlo:	Každá překážka ukazuje na to, že nemám v životě štěstí!

Cvičení:

Projděte si svoje záznamy ANM a najděte situaci a automatickou myšlenku, která se vám často opakuje. Použijte na ni techniku „Padajícího šípku“ tak, abyste došli: a) k podmíněnému pravidlu o druhých; b) k podmíněnému pravidlu o světě.

Zjišťování vlivu podmíněných pravidel na život

Podmíněná pravidla se liší od automatických negativních myšlenek zejména tím, že se neobjevují v mysli jen v určitých specifických situacích, ale neustále ovlivňují náš způsob myšlení a hodnocení, emocionální reakce a chování. Je to jako pohled přes barevné sklíčko, které vše, na co se díváme, zabarví.

Začněte současným životem: Které aspekty každodenního života zjištěné podmíněné pravidlo ovlivňuje? Jak zasahuje do vašich blízkých vztahů, jak do vztahů s kolegy, nadřízenými a podřízenými v práci, do toho, jak jste výkonní, jak pracujete, studujete, jak trávíte volný čas? Jak ovlivňuje vaši tvořivost? Jak ovlivňuje vaše sebehodnocení? Jak ovlivňuje to, jak se chováte ve stresu? Jak ovlivňuje vaši intimitu a sexualitu? Jak utváří vaše emocionální stavy, tělesné prožívání, vaše nadšení či znechucení v životě?

Vraťme se do minulosti. V čem vám dané podmíněné pravidlo ovlivnilo minulý život? Jaký mělo na vás vliv ve vašem dozrání, při hledání partnera, práce? V čem vám pomohlo? Ve studiu, v práci, ve vztazích? V čem vám bránilo nebo škodilo? Jaké ochranné strategie jste se díky němu naučili používat? Co jste díky němu v životě získali a co ztratili? V čem vás omezilo? Jak ovlivnilo vaši angažovanost v příjemných aktivitách a příjemné prožívání vůbec?

Cvičení:

Zkuste si promyslet a pak zapsat, jak se bude chovat člověk, který bude žít podle některého z níže uvedených pravidel. Jak se bude chovat mezi lidmi, jaký bude jeho životní styl. Jaká budou jeho pozitiva a v čem bude mít problémy. Najděte ve svém životě lidi, kteří žili podle některého z těchto pravidel. Nezapomeňte si zapsat, na co jste přišli.

1. Všechno musím dělat perfektně!
2. Všichni mě musí mít stále rádi!
3. Všechno musím dokázat zvládnout sám/sama!
4. Všichni mi musí stále pomáhat!
5. Musím všem stále pomáhat!
6. Buď jsem jednička, nebo nula!
7. Nikomu se nedá věřit!
8. Moje hodnota závisí na tom, co si o mně myslí druzí!
9. Nedokážu žít bez lásky!
10. Pokud mě druzí neobdivují, jsem bezcenný!

Cvičení:

Projděte si následující otázky o jednom svém podmíněném pravidle, promyslete je a napište si na ně odpovědi.

1. Které aspekty každodenního života zjištěné podmíněné pravidlo ovlivňuje?
2. Jak zasahuje do mých blízkých vztahů, jak do vztahů s kolegy, nadřízenými a podřízenými v práci, do toho, jak jsem výkonný(á), jak pracuji, studuji, jak trávím volný čas?
3. Jak ovlivňuje moji tvořivost?
4. Jak ovlivňuje moje sebehodnocení?
5. Jak ovlivňuje to, jak se chovám ve stresu?

6. Jak ovlivňuje moji intimitu a sexualitu?
7. Jak se podílí na utváření mých emocionálních stavů, tělesného prožívání, nadšení či znechucení v životě?

Testování podmíněných pravidel

Nyní už víte, že dysfunkční schémata mají velký vliv na váš život. Co s nimi lze dělat? Prvním krokem je zeptat se sebe sama, nakolik jim věřím. Testování podmíněných pravidel probíhá podobně jako zpochybňování automatických myšlenek. Vhodné otázky k testování škodlivých podmíněných pravidel jsou uvedeny v následující tabulce a rozvedeny v dalším textu.

Tab. 48 Otázky vhodné pro testování dysfunkčních schémat

- Jaké mám důkazy pro a proti tomuto pravidlu?
- V čem mi tento předpoklad pomáhá? Jaké má výhody? V čem může tento předpoklad škodit? Jaké má nevýhody?
- Z čeho tento předpoklad pramení? Přišel jsem k tomuto přesvědčení na základě své zkušenosti, nebo jsem ho od někoho převzal (z rodiny, od učitelů, vrstevníků)?

Jaké mám důkazy pro a proti tomuto pravidlu?

Tato otázka je zaměřena na zvážení všech faktů, které svědčí pro a proti podmíněnému pravidlu. Je tento předpoklad přiměřený tomu, jak to v životě chodí? V čem odpovídá a v čem neodpovídá běžné lidské zkušenosti? Podmíněná pravidla často mívají jako základ normální potřebu

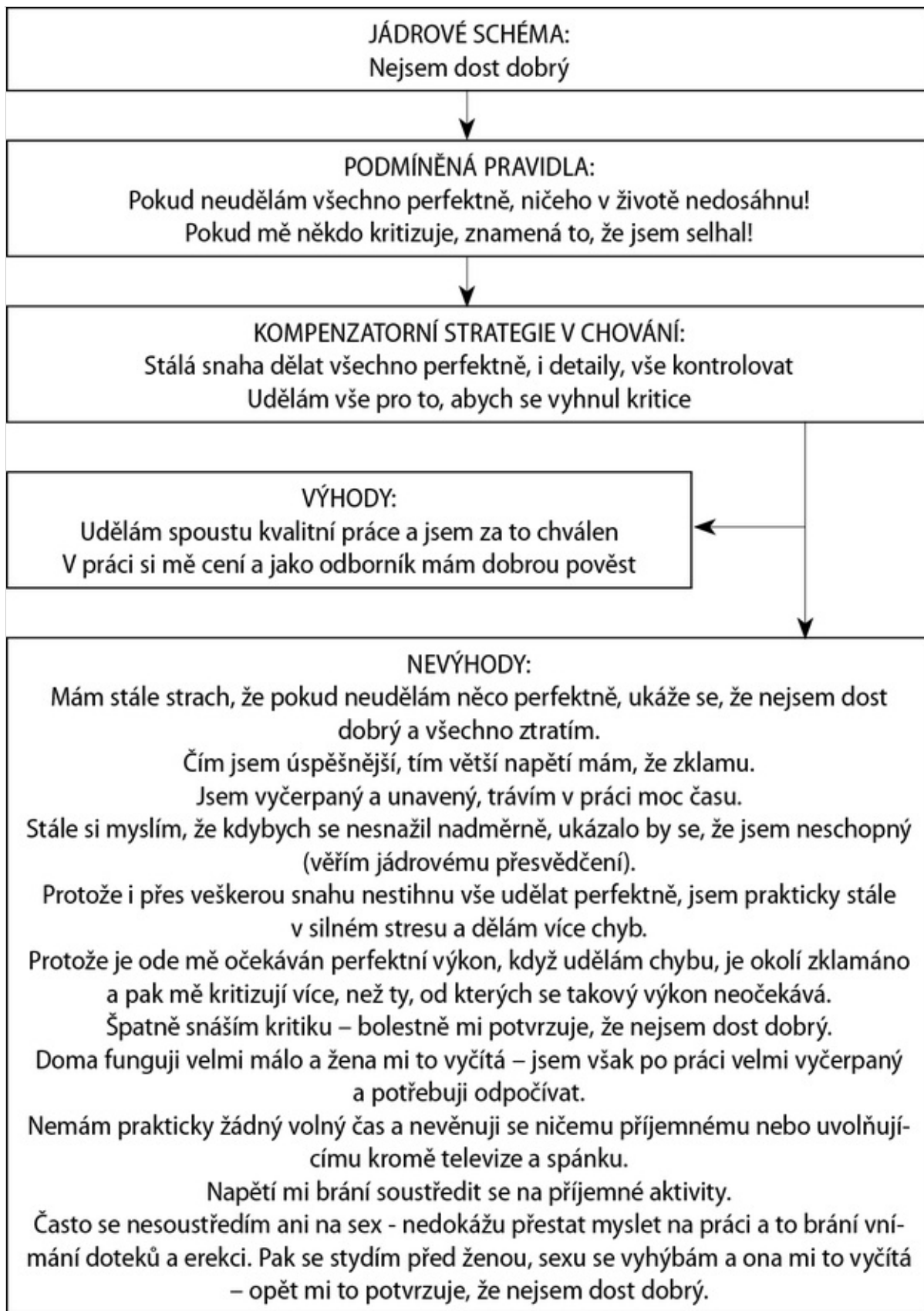


Schéma 16 Podmíněná pravidla a jádrová schémata – vliv na život

(„**Je příjemné, když věci zvládám perfektně**“ nebo „**Je příjemné, když mě lidé mají rádi!**“), nicméně bývají extrémní ve svých požadavcích („**Musím být perfektní ve všem, co dělám**“ nebo „**Musím být oblíbený u všech lidí, které potkám!**“). Je například nepřiměřené požadovat po sobě, abych byl perfektní, nikdy neudělal chybu, všem se zalíbil, aby mě všichni

měli rádi, aby byl život vždy spravedlivý. To jsou požadavky, které jsou jednoduše nesplnitelné. Tyto nároky si vytvořilo dítě pod tlakem rodičů nebo okolností v dětství, neodpovídají dospělé zkušenosti o tom, jak svět reálně funguje – kdy víme, že věci jsou relativní, něco uděláme velmi dobře, něco hůře, něco umíme lépe a něco méně, někomu se líbíme, jinému nikoliv, něco se povede, další věci zase ne, a přesto to není žádná tragédie.

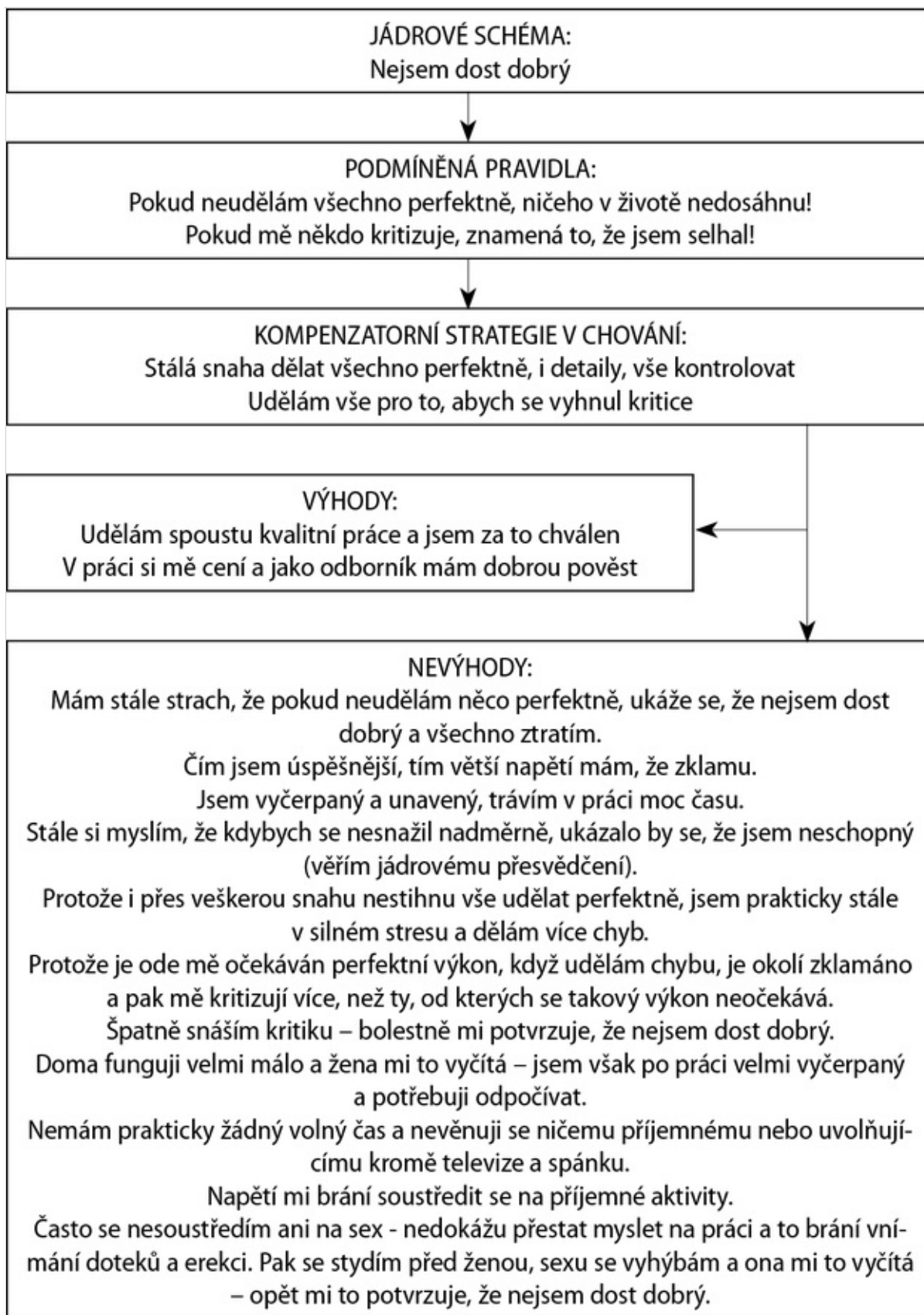


Schéma 16 Podmíněná pravidla a jádrová schémata – vliv na život

V čem mi tento předpoklad pomáhá? Jaké má výhody? V čem může tento předpoklad škodit? Jaké má nevýhody?

I když podmíněná pravidla bývají pro člověka celkově nevýhodná a spíše brání dosažení toho, co v životě chce, mají zároveň řadu výhod. Tyto výhody je pak udržují při životě. Tyto pozitivní důsledky mohou být v získání výhody vnitřní (pocity úlevy, falešné jistoty) nebo vnější (chválení okolím, výhody, ocenění, zastrašení druhých, takže tolik neohrožují apod.). Cennou strategií je důkladné sepsání výhod a nevýhod, které s sebou určité přesvědčení nese. Často jasně vysvitne, že pravidlo má více stinných stránek než přínosů a že mnohý z těchto přínosů je spíše zdánlivý než skutečný. Například perfekcionista postoj mohou skutečně občas vést k dokonalým výkonům. Na druhé straně však často zvyšují úzkost do té míry, že výkon snižují, a mohou vést k tomu, že se člověk různým příležitostem a nabídkám raději vyhýbá. Při práci s podmíněným pravidlem je důležité ujasnit si výhody, které toto pravidlo přináší. Ve chvíli, kdy hledáme nový, konstruktivnější pohled, je dobré, abychom našli takový, který tyto výhody ve značné míře zachová, vyhne se však jeho nevýhodám.

V čem vás toto podmíněné pravidlo omezuje v životě? Co vám díky jeho dodržování v životě chybí? Pomáhá vám dosáhnout toho, o co v životě usilujete, nebo vám v tom spíše brání? Umožňuje vám dostatečně se těšit ze života? Bavit se uvolněně s lidmi? Svěřovat se druhým? Dovolit si uvolněně tvořit? Dosahovat věcí, po kterých toužíte? Pobývat radostně s partnerem? Svobodně vychovávat děti? Uvolněně se bavit s přáteli? Uvědomte si, že vaše škodlivé podmíněné pravidlo vzniklo někdy v dětství. Rozuměli jste už tehdy složitostem života? Měli jste už pro to dostatek zkušeností? Chcete, aby vás dětské pravidlo řídilo v dospělém životě? Nyní vám může pomoci, když si sumarizujete výhody a nevýhody, které jste pro dané podmíněné pravidlo našli. Jednotlivé výhody a nevýhody mohou mít samozřejmě různou váhu. Zkuste si je projít a říci si: „Moje podmíněné pravidlo mi v životě spíše pomáhá, nebo nepomáhá? Chci je zkusit změnit, nebo mi to tak vyhovuje?“ Pokud budete mít pocit, že vám spíše v životě pomáhá, pravděpodobně nebudete chtít nic měnit. Pokud budete mít názor opačný, pokračujte v dalších bodech.

Tab. 49 Výhody a nevýhody podmíněného pravidla – 1

Škodlivé podmíněné pravidlo: Pokud neudělám všechno perfektně, ničeho v životě nedosáhnou!

Výhody:

- Vždy jsem byla chválena za perfektní práci.
- Když udělám něco perfektně, jsem se sebou nadmíru spokojena.
- Většinu života jsem byla pracovitá, spolehlivá, dochvilná a přesná.
- Nadřízení byli vždy s mojí prací spokojeni.
- Hodně se starám o děti a domácnost.

Nevýhody:

- Jsem často vyčerpaná a přepracovaná.
- Stále kontroluji to, co jsem dělala a jak jsem s kým mluvila, a hledám, zda jsem někde neudělala chybu.
- Bojím se začít cokoli nového ze strachu, že to nezvládnou dobře.

- Jsem mnohdy vyčerpaná z toho, jak často mám úzkost, abych udělala všechno dokonale.
- Stále chci, aby mě někdo oceňoval, a protože to přijde málokdy, trápím se, že jsem v něčem selhala.
- Větší úkoly mi dělají problém, protože tím, že je chci zvládnout perfektně, často ustrnu hned na počátku.
- Špatně snáším kritiku.
- Stále se kontroluji, zda říkám věci „na úrovni“, chytře a zajímavě (prostě perfektně), a moc mi to nejde, a tak často jen mlčím.
- Lidé mě často kritizují za můj perfekcionismus.
- Není se mnou legrace.
- Neumím si život užívat, stále jen myslím na to, co jsem udělala dobře a co ne.

Tab. 50 Výhody a nevýhody podmíněného pravidla – 2

Škodlivé podmíněné pravidlo: Když mě někdo kritizuje, znamená to, že mě nemá rád.

Výhody:

- Vyhnu se kritice tím, že jsem snaživá.
- Chválí mě, protože jsem na všechno včas připravená.
- Lidé mě přijímají, protože jim neodporuji.
- Když se vyhnu kritice, nezraňuje to moje sebevědomí.

Nevýhody:

- Nemám čas na příjemné věci, protože se stále snažím dělat věci perfektně a včas.
- Jsem unavená, vyčerpaná a vyděšená, protože se stále bojím, že udělám chybu.
- Neumím přijímat kritiku, protože mám stále pocit, že mě nikdo nemá rád.
- Neznám svoji hodnotu, protože neustále čekám, až mě budou hodnotit ostatní.

Cvičení:

Vytvořte si podobnou tabulku, jaká je v předchozích příkladech, a napište do ní výhody a nevýhody svého podmíněného pravidla.

Z čeho toto pravidlo pramení? Přišel/přišla jsem k tomuto přesvědčení na základě své zkušenosti, nebo jsem ho od někoho převzal(a) (z rodiny, od učitelů, vrstevníků)?

Možná je vám už jasné, odkud vaše podmíněná pravidla pocházejí, na jakých zkušenostech byla vytvořena. Porozumění jejich původu vám může pomoci vidět, že jste v době jejich vzniku moc jiných možností neměli; mohla znamenat nejlepší reakci na tehdejší životní situaci. Tento vhled pravděpodobně nezpůsobí větší změnu podmíněných pravidel. Pochopení zdrojů podmíněných pravidel samo o sobě totiž nestačí k jejich změně. Ale může to být první krok. S podmíněným pravidlem vzniklým v dětství to máme někdy velmi obtížné. Přesto, že bylo vytvořeno dětskou zkušeností, je potvrzováno novými zkušenostmi skrze výběrově zaměřenou

pozornost a myšlenkové omyly. Proto máme tendenci mu věřit i v dospělosti. Přitom řady naivních dětských přesvědčení jsme se dokázali zbavit. Například když jsme byli malí, mohli jsme věřit, že děti přináší čáp, nebo že na Vánoce nám dává opravdu dárky Ježíšek a záleží na tom, zda jsme byli hodní, nebo ne. Znáte někoho z dospělých, kdo tomu ještě věří?

Tab. 51 Z čeho tento předpoklad pramení a co jej udržuje

Škodlivé podmíněné pravidlo: Pokud neudělám všechno perfektně, ničeho v životě nedosáhnu!

- Otec byl vždy nadměrně pedantický a přesný. Někdy mě otravovalo, když měl stejné požadavky na mně. Líbilo se mi to, že všechno, co udělal, bylo čisté a perfektní.
- Matka mě velmi kritizovala a nadávala mi (že ze mě nikdy nic pořádného nebude), když jsem udělala chybu, proto jsem se snažila chyby nedělat.
- Rodiče mi jako dítěti často dávali za příklad nejstaršího bratra, který je celý otec a byl a je ve všem „akurátní“ (jen s ním žádná žena nevydrží).
- Když jsem se výborně učila nebo doma „perfektně“ uklidila, byla jsem vždy chválena.
- Ve škole mě taky chválili, jak se dobře učím, jak jsem perfektně připravená, moje sešity dávali za vzor jiným (kteří se mi za to posmívali).
- Dokázala jsem s vyznamenáním vystudovat střední školu.
- Šéf mě také chválí za práci, kterou odvedu perfektně, a dává mě za příklad ostatním (ale když nestíhám, kritizuje mě).
- Manžel je velmi spokojený, když uklidím, protože byt je jako ze „žurnálu“ (bohužel teď nestihnu uklidit vůbec a to mi vyčítá).

Cvičení:

Vytvořte si podobný seznam, jaký je uvedený v tabulce výše, kde uvedete vše, o čem si uvědomujete, že se podílelo na vzniku a udržování vašeho důležitého podmíněného pravidla.

Hledání alternativních pravidel

Pokud si poctivě odpovíte na tyto otázky, uvědomíte si, nakolik můžete a chcete svému přesvědčení doopravdy věřit. Pokud mu nebudete věřit úplně, zkuste si napsat alternativní pohled, který by více odrážel to, co doopravdy chcete. Pak zvažte, co by se pak ve vašem životě změnilo a co se pro tuto změnu potřebujete naučit.

Jaká mírnější forma tohoto přesvědčení by zachovávala jeho výhody a odstraňovala jeho nevýhody? Jak jinak se dívat na sebe, druhé a svět, aby to bylo pro můj život příjemnější a užitečnější, abych se nemusel(a) tolik honit a žil(a) si lépe?

Lidé mívají někdy nepříjemný pocit, že kdyby podle podmíněného pravidla nefungovali, mohla by se v jejich životě přihodit nějaká katastrofa. Při hledání nového, konstruktivnějšího postoje se však nezříkáme všech výhod, které staré podmíněné pravidlo přinášelo. Extrémní pravidlo se odráží ve výrazech, jimiž je vyjadřováno (musím, měl bych, vždy, nikdy, každý). Formulování alternativní verze, která bere v úvahu více odstínů šedi, nám může pomoci zvládat situace, které bychom v rámci původního přesvědčení museli pokládat za selhání a vyvolávaly by v nás nepříjemné pocity. Jde nám o to, zbavit staré pravidlo jeho nadměrných požadavků a najít relativnější pohled. Nové pravidlo by mělo zlepšit fungování a prožívání v každodenním životě, nikoliv jen některé speciální situace (například zvládnutí přednášky na konferenci jednou ročně, i když i to může být velmi důležité).

Tab. 52 Příklad přerámování podmíněného pravidla – 1

Škodlivé podmíněné pravidlo: Pokud neudělám všechno perfektně, ničeho v životě nedosáhnou!

- Konstruktivnější pohled (modifikace schématu): Jsem ráda, když věci udělám dobře, ale nemusím vždy a pořád všechno dělat perfektně. Lepší je dělat věci v pohodě a mít čas i na příjemné aktivity.
- Co by to změnilo v mém životě: Cítila bych se sama se sebou i mezi lidmi lépe. Daleko více bych si užívala života.
- Co se proto musím naučit: více se dopřát příjemné aktivity, dovolit si udělat věci jen na 70 %, naučit se přijímat kritiku, více mluvit
- s lidmi volně i o „blbostech“.

Tab. 53 Příklad přerámování podmíněného pravidla – 2

Škodlivé podmíněné pravidlo: Když mě někdo kritizuje, znamená to, že mě nemá rád.

- Konstruktivnější pohled (modifikace schématu): Když mě někdo kritizuje, neznamená to ještě, že mě nemá rád, pouze se mu něco nelíbilo na tom, co jsem udělala nebo neudělala. Nemusí to znamenat nic o vztahu, který ke mně má. Dokonce někdo, kdo mě má rád, mi řekne upřímně, v čem dělám chybu, protože mu na mně záleží.
- Co proto musím udělat: naučit se přijímat kritiku (asertivita), naučit se sama pochválit, více se věnovat příjemným věcem, umět si i sama vyžádat kritiku, abych se protrénovala, přestat zůstat v práci přes čas.

Cvičení:

Zvažte důkladně na základě všeho, co už o sobě víte, jak formulovat konstruktivnější pohled, který by vám v životě vyhovoval více než vaše staré podmíněné pravidlo.

Upevňování alternativních pravidel

Nyní je čas najít podporu nového pravidla v každodenních událostech. Může vám pomoci, když si vypíšete ke každému svému pravidlu seznam situací, ve kterých se podle schématu chováte, a napíšete si alternativy chování, které by byly možné při konstruktivnějším pohledu.

Tab. 54 Příklad práce s podmíněným pravidlem

Podmíněný předpoklad	Nový konstruktivní pohled
Když mě někdo kritizuje, znamená to, že mě nemá rád.	Když mě někdo kritizuje, neznamená to, že mě nemá rád, ale říká jen, že se mu něco nelíbí na mém chování, a na to má právo.

Spouštěč	Automatické myšlenky	Chování	Přerámování	Alternativní chování
Kritika	Nemá mě rád!	Klopení zraku	Říká mi jen, co se mu nelíbí.	Přiznám, v čem má pravdu, vysvětlím, co bude potřeba, navrhu řešení a řeknu, jak se cítím.
Odmítavý nebo ironický výraz	Pohrdá mnou!	Omlouvání se	Je spíše naštvaný.	
Očekávání hodnocení	Má pravdu, dělám to blbě!	Pláč	Udělala jsem to jinak, než si představoval.	
Nedokončení úkolu	Určitě mě zase zničí!	Svalování viny	Nikdy mě nezničil, jen mi kritika není příjemná.	
	Když to nedodělám, potrestá mě!	Vyhýbání se kritikovi	Spíše vyjádří nesouhlas a bude chtít vysvětlení.	

Pro práci s podmíněným pravidlem je dobré napsat si celkový souhrn, který je pak vodítkem pro jednotlivé kroky, se kterými pak můžete experimentovat. V tomto souhrnu může být celá řada poznatků jak z minulosti, tak to, co bychom chtěli do budoucna. Příklad takového souhrnu je v tabulce.

Tab. 55 Příklad napsání souhrnu o změně podmíněných pravidel

Moje staré podmíněné pravidlo zní:	Pokud neudělám všechno perfektně, ničeho v životě nedosáhnu!
Toto pravidlo	Celoživotně se velmi často přepracovávám nebo zůstávám trčet na detailu a

<p>má na můj život tyto vlivy:</p>	<p>nejsem schopna všechno stihnout. V práci jsem zůstávala skoro pořád přes čas. Pak se cítím unavená a vyčerpaná, mám málo času na spánek, protože se snažím i doma mít vše perfektní. Řediteli i manželovi to vyhovovalo, jen manžel občas nadával, že jsem stále utahaná a nechci se milovat. Měl pravdu. Teď to ale vedlo k takové únavě, že jsem musela nechat práce a jsem doma. Nestíhám už ani domácí práce a všechno si vyčítám. Jsem neschopná jít na výlet nebo odjet na rekreaci. Manžel je už naštvaný, ale stále se snaží mě pochopit. Bojím se, že mu dojde trpělivost. Jsem tak unavená, že musím většinu času jen odpočívat. V tom čase si však vyčítám, že nic nedělám.</p>
<p>Vím, že toto podmíněné pravidlo funguje, protože:</p>	<p>Když se mi dařilo dělat všechno na 100 %, byla jsem za to chválená a přijímaná. Byla jsem perfektní zaměstnankyně, manželka, milenka, matka. Byla jsem na to pyšná a dělalo mi dobře, když mě dávali za vzor.</p>
<p>Je pochopitelné, že jsem pod vlivem tohoto podmíněného pravidla, protože:</p>	<p>Otec byl také nadměrně pečlivý a matka mě kritizovala za všechno, co jsem neudělala perfektně, naopak oba oceňovali moje dobré známky a pečlivost při uklízení. Chvály však bylo vždy méně než kritiky, takže jsem často měla pocit, že selhávám. Oba mé naučili bát se chyb a věnovat se jen práci a výkonu. Ani jeden z nich se neumí těšit ze života a já jsem se taky od nich naučila jen dříť.</p>
<p>Toto podmíněné pravidlo není praktické, protože:</p>	<p>Ta vysoká laťka mě vyčerpává, brání mi příjemné žít. vedla ke vzniku únavového syndromu. Nyní to došlo tak daleko, že nechodím do práce a manžel začíná být nespokojený, hlavně jsem ale nespokojená já. Chtěla bych konečně žít jinak, bez chvatu a „musů“.</p>
<p>Jaké má toto pravidlo výhody:</p>	<p>Když udělám věci na 100 %, jsem pyšná a taky mě druzí chválí. Jsem pak příjemně naladěná, skoro jako příjemně opilá. Další věci mi pak jdou od ruky a jsem ještě výkonnější.</p>
<p>Co by přinesla změna tohoto pravidla:</p>	<p>Větší pohodu a více radosti do života. Pro děti by to bylo dobré, protože bych stále neuklízela. Pak bych se vrátila do práce a tam se už tolik nemordovala, ale pracovala bych v poklidu. Asi by mě ředitel tolik nechválil, ale možná by kolegyně měly ke mně lepší vztah, to ale nevím. Asi i manžel by byl nakonec spokojenější, přestože by měl více úkolů. Ale kdybych byla uvolněnější, byla by se mnou větší legrace a asi bych měla větší chuť se milovat.</p>
<p>Jaké nevýhody by přinesla změna tohoto pravidla:</p>	<p>Musela bych čas od času unést kritiku, měli bychom menší pořádek doma. moje matka by z toho byla nervní, ale to je její věc. V práci by byl šéf asi méně spokojený, ale snad by to snesl, kdyby ne, hledala bych jiné, pohodovější místo. Určitě bych byla méně chválená.</p>
<p>Více realistické a pomáhající pravidlo by mohlo znít:</p>	<p>Jsem ráda, když věci udělám dobře, ale nemusím vždy a pořád všechno dělat perfektně. Lepší je dělat věci v pohodě a mít čas i na příjemné aktivity.</p>

Aby bylo možné nové pravidlo zkoušet ve skutečném životě, potřebuji:	Méně doma uklízet, více si užívat dětí, manžela i kultury. Pokud budu chodit do práce, chodit z práce včas. Říci všem, kdo na mě mají nadměrné požadavky (matka, manžel, ředitel, kolegyně, sestra) ne, pokud mě zavalují úkoly, které nechci dělat. Naučit se taky věci, na kterých mi tolik nezáleží, odbýt nebo udělat napůl, jako ostatní. Naučit se snést kritiku, což je pro mě těžké, ale snad to půjde. Přestat po sobě věci kontrolovat, nakolik jsou dokonalé. Plánovat si čas dopředu a nechat si prostor na relaxaci a příjemné aktivity.
--	---

Cvičení:

Podle pravidel, která uvádíme v tabulce níže, si napište souhrn pro práci s podmíněným pravidlem:

Moje staré podmíněné pravidlo zní:	Napište pravidlo svými vlastními slovy.
Toto pravidlo má na můj život tyto vlivy:	Sepište, jakým způsobem vaše podmíněné pravidlo ovlivňuje váš život: vztahy, práci, volný čas a jiné.
Vím, že se tímto podmíněným pravidlem řídím, protože:	Poznamenejte si všechny známky a projevy, které svědčí pro to, že se tímto pravidlem v životě řídíte (myšlenky, pocity, vzorce chování).
Je pochopitelné, že jsem pod vlivem tohoto podmíněného pravidla, protože:	Shrňte zkušenosti od dětství, které vedly k rozvoji i tohoto pravidla a které ho posilovaly.
Toto podmíněné pravidlo není praktické, protože:	Shrňte důvody, proč toto podmíněné pravidlo není pro vás to nejlepší, v čem vám ubližuje, škodí, je nevhodné či nepraktické.
Jaké má toto pravidlo výhody:	Ujasněte si výhody, které plnění tohoto pravidla přináší do vašeho života.
Co by přinesla změna tohoto pravidla:	Shrňte výhody a zisky změny tohoto pravidla, eventuální rizika, kdybyste toto pravidlo nechali dále fungovat. Zvažte, které ze ztrát či rizik jsou více o vašich obavách než o realitě.
Jaké nevýhody by přinesla změna tohoto pravidla:	Shrňte nevýhody, ztráty a rizika, které by přišly po změně tohoto pravidla, eventuální rizika, kdybyste toto pravidlo změnili. Zvažte, které ze ztrát či rizik jsou více o vašich obavách než o realitě.
Více realistické a pomáhající pravidlo by mohlo znít:	Napište slovy nové pravidlo, podle kterého byste se mohli řídit.
Aby bylo možné nové pravidlo zkoušet ve skutečném životě, potřebuji:	Sepište, jak plánujete uvést nové pravidlo do praktického života, vytvořte jednotlivé kroky.

Zpočátku je nejlepší začít s novým pravidlem experimentovat. Místo chování, které jste projevovali typicky ve frustrujících situacích, zkusíte chování jiné. Například v předešlém příkladu se místo klopení zraku začnu dívat do očí, přestanu se stále omlouvat, plakat nebo svalovat vinu na druhé, vyvaruji se protiútoků a přiznám, v čem má kritik pravdu, navrhnou řešení a řeknu, jak se cítím. Kritiku začnu u druhých vyhledávat, požádám je o ni, abych měl(a) co nejvíce příležitostí jí být vystaven(a). Podle výsledků experimentů pak lze nejlépe posoudit, nakolik nové pravidlo funguje k mé spokojenosti. Zpočátku se však přitom můžete cítit nepříjemně, protože budete dělat něco, co jste předtím nedělali. Lidé s nízkou sebedůvěrou obvykle postupují přesně opačným způsobem. Vyhýbají se jakýmkoliv nepříjemným pocitům, předpokládaným nebezpečím, mají zlovyk věci opakovaně kontrolovat a ujišťovat se u druhých. Místo aby ve svém chování experimentovali a tím posilovali svoji odvahu, tak se následkem obav z neúspěchu či odmítnutí jejich jistota v různých životních situacích ztrácí. Poté, co něco zabezpečí, zkontrolují, vyhnou se nebo se ujistí, dojde ke krátkodobé úlevě, ale příště sami sobě v podobné situaci budou věřit ještě méně. Všechny tyto „ochranné strategie“ vedou ke zvýšení přecitlivělosti k jakékoliv zátěži a ke snížení sebedůvěry. Vy nyní zkuste postupovat jinak. Abyste si ověřili, co se stane ve skutečnosti, stanete se experimentátory, vědci, kteří pochybují, vytvářejí si hypotézy, s těmi experimentují, aby věděli, nakolik tyto hypotézy odpovídají skutečnosti a nakolik ji mívají. Vaše pravidla – jak stará škodlivá odvozená pravidla – tak nová, alternativní, to jsou všechno hypotézy. Zůstávají jimi, dokud si je neověříte v praxi. Nemůžete vědět, jak věci dopadnou, dokud je nevyzkoušíte.

Tab. 56 Příklad behaviorálního experimentu s novým postojem

Testovaný postoj:	Pokud neudělám všechno perfektně, ničeho v životě nedosáhnu!
Konkrétní očekávání:	Když požádám manžela, aby mi pomohl s domácností, odmítne to a řekne, že jsem k ničemu, rozbřečím se nebo mu začnu vyčítat a on mi řekne, že se raději rozvede, než žít s takovým chudákem.
Nový postoj:	Jsem ráda, když věci udělám dobře, ale nemusím vždy a pořád všechno dělat perfektně. Lepší je dělat věci v pohodě a mít čas i na příjemné aktivity.
Alternativní očekávání:	Manžel se bude bránit, řekne, že má dost práce v zaměstnání a já jsem celý den doma. Když mu řeknu, že by mi to pomohlo a rychleji bych byla v pořádku, protože bych měla čas i na tělesné cvičení a pak bych se rychleji dostala do kondice (včetně milování, kterému se teď vyhýbám), asi by mi vyhověl.
Možné problémy:	Když se bude bránit, mohu začít vyčítat nebo dělat scény, na což on zareaguje zlostně a odmítne mi pomoci.
Postupy, jak možné problémy zvládat:	Když něco vyčtu, hned to vrátím zpět, pokud budu mít silné emoce a chuť vybuchnout, raději odejdu do koupelny, než mě to přejde. Pokud mi odmítne pomoc i při konstruktivním návrhu, řeknu mu, že mi je to líto, protože mě v tom nechává samotnou, a dále už nic nebudu říkat. Ale sex ať nečeká (to mu ale neřeknu).
Výsledek:	Manžel se chvíli bránil, zjevně se mu nechtělo, když jsem mu navrhla hlídání dětí jednou týdně večer, abych mohla jít cvičit, a pravidelné těžké nákupy (což už dělá), byl smířlivější a řekl, že by mohl i víc. Například že může 1-2krát týdně uvařit a

umýt nádobí. Je pravda, že jsem chtěla dosáhnout více, ale napoprvé je to dobré. Byla jsem mu vděčná a večer jsem za ním přišla a milovali jsme se. Kupodivu se to líbilo i mně.

Nakolik
výsledek
podpořil
nový
postoj (0-
100 %)

Manžel byl nakonec ke mně vstřícný, i když jsem si už nehrála na 100 % manželku a chtěla jsem po něm pomoc v domácnosti. Potvrzení vnímám na 80 %.

Cvičení:

Napište si behaviorální experimenty s nových chováním, které vyplývá z alternativního pravidla. Pak si nové chování vyzkoušejte a zapište výsledek do podobné tabulky, jaká byla uvedena v předchozím příkladě.

Identifikace jádrových schémat

K identifikaci jádrových schémat nám mohou posloužit zejména dvě metody:

1. Pokud se podíváte zpět na svoje ANM a situace, ve kterých se nejčastěji objevují, můžete se všimnout, že některá témata se stále opakují. Například pokud si všimnete, že řada ANM se objevuje v situacích, kdy se vám něco nepodaří dobře udělat, pravděpodobně se bude vaše schéma týkat nedostatečného výkonu a bude možné popsat je tvrzením typu – jsem neschopný nebo jsem k ničemu, selhávám, nikdy nic nedokážu apod.
2. Pokud se vám nedaří najít opakovaná témata ve svých záznamech ANM, může vám pomoci metoda „padajícího šípů“.

Metoda „padajícího šípů“

- Vyhledejte si situaci, ve které vás napadá ANM spojená s velmi intenzivní emocí.
- Zaznamenejte si tuto ANM.
- Zeptejte se sami sebe: „Co to říká o mně?“
- Poté, co si napíšete odpověď, se znovu zeptejte sami sebe: „A co to říká o mně?“
- Ptejte se stejnou otázkou do té doby, až se objeví vaše jádrové schéma o sobě.
- Možná se budete muset zeptat jen jednou, možná čtyřikrát a více, to záleží na tom, jak blízko vašeho jádrového schématu ANM byla.

Tab. 57 „Padající šíp“ u jádrového schématu o sobě – 1

Situace:	Žehlila jsem 10 minut a pak jsem toho nechala.
ANM:	Ať se snažím, jak chci, nedokážu dokončit ani jednoduché věci!
Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď:	Jsem slabá, vyčerpaná, nemocná
Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď:	Že nic nezvládnou!
Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď (jádrové schéma o sobě):	Jsem k ničemu!

Tab. 58 „Padající šíp“ u jádrového schématu o sobě – 2

Situace:	Zavolala si mě k sobě vedoucí.
ANM:	Určitě mi vynadá! Myslí si, že nedělám svou práci dobře.
Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď:	Nejsem dobrá v práci.
Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď:	Nejsem dobrá v ničem!

Otázka: ↓	A co to říká o mně?
Odpověď (jádrové schéma o sobě)	Jsem k ničemu!

Cvičení:

Pomocí „padajícího šípů“ zkuste identifikovat svoje jádrová schémata o sobě.

Zjištění jádrových schémat o sobě často pomůže pochopit, proč se vám určité problémy v životě často opakují. Ovšem nalezení jádrových schémat o druhých lidech vám někdy pomůže najít další důležitou perspektivu – jak rozumět tomu, co se s vámi ve vašem životě děje. Například pokud máte jádrové schéma: „**Všichni jsou schopnější než já!**“, bude významně a bolestně doplňovat vaše jádrové schéma o sobě: „**Jsem neschopný!**“ a povede k tomu, že se stále budete s druhými srovnávat a vyhledávat to, v čem jsou lepší a úspěšnější. Pokud se vám podaří změnit toto schéma na pojetí: „**Nikdo není úspěšný ve všem a stále, je přirozené, že všichni lidé dělají chyby**“, budete se cítit méně neschopní než dosud.

Tab. 59 „Padající šíp“ u jádrového schématu o druhých – 1

Situace:	Zavolala si mě k sobě vedoucí.
ANM:	Určitě mi vynadá! Myslí si, že nedělám svou práci dobře.
Otázka: ↓	A co to říká o druhých?
Odpověď:	Nezavolala si nikoho jiného, jen mě.
Otázka: ↓	A co to říká o druhých?
Odpověď:	Dělají svou práci lépe než já!
Otázka: ↓	A co to říká o druhých?
Odpověď (jádrové schéma o druhých):	Jsou lepší než já!

Tab. 60 „Padající šíp“ u jádrového schématu o druhých – 2

Situace:	Na setkání abiturientů všichni mluví o tom, jak se jim v životě daří.
ANM:	Všichni mají mnohem lepší život než já.
Otázka: ↓	A co to říká o druhých?
Odpověď:	Uměli si lépe poradit s životem než já.
Otázka: ↓	A co to říká o druhých?
Odpověď (jádrové schéma o druhých):	Ostatní jsou lepší než já!

Cvičení:

Pomocí „padajícího šípů“ zkuste identifikovat svoje jádrová schémata o druhých lidech.

Může být pro vás velmi důležité uvědomit si, odkud určité myšlenky, postoje a přesvědčení pocházejí, jak vlastně vznikly a co je v životě udržovalo a udržuje. Je to podobná práce jako u odvozených předpokladů. Přemýšlení nad tím, jak vaše jádrová schémata a podmíněná pravidla vznikla, vám může pomoci se od nich více distancovat. Ovšem nemusíte na to přijít vždy, protože řada těchto postojů vznikla už v raném dětství a nemusíte si vždy pamatovat, co k tomu vedlo. Pokud na to nepřijdete, netrapte se, důležitější je zjistit, co říkají, a změnit je. Budoucnost je pro vás důležitější než minulost.

Tab. 61 Příklad původu a udržování jádrových přesvědčení

- Základní informace:
- Které zkušenosti vedly ke vzniku a udržování jádrového schématu?
- Nadměrná kritičnost rodičů a učitelů; nedostatek pochvaly; úspěšný starší bratr, kterého všichni chválili; posmívání a šikanování spolužáky ve škole
Negativní jádrové schéma:
- Které je moje nejnejpříjemnější jádrové schéma?
- Jsem k ničemu!
- Podmíněné pravidlo:
- Pravidla, která řídí moje chování (obvykle se dají popsat jako „Pokud, tak...!“, nebo „Musím...!“)
- Pokud mě šéf neocení v práci, znamená to, že jsem selhal(a) a jsem k ničemu!
- Strategie v chování, které udržují moje jádrové schéma:
- Dávám si zbytečně vysokou laťku, mám na sebe přehnané požadavky, velmi těžce a dlouho pracuji, na vše se příliš svědomitě připravuji.
- Typické situace, ve kterých se moje pravidla a jádrová schémata aktivují:
- Schůzka s vedoucí nebo jakoukoliv autoritou
- Schůze, kde je více lidí
- Kritika
- Když udělám chybu
- Když má přijít kontrola
- Když se mám něco nového učit
- Typické ANM (a emoce) spojené s aktivací jádrových schémat a podmíněných pravidel:
- Všechno vždycky zkažím! (vztek na sebe)
- Jsem ubožák, když nedovedu na schůzi říci, co si myslím! (sebelítost)
- Všichni vidí, jak jsem nemožná! (úzkost)
- Určitě na mně najdou nějakou chybu! (strach)
- Nejsem schopna se naučit nic nového, jsem blbec! (vztek)
- Chování jako reakce na ANM:
- Vyhýbám se kontaktu s vedoucí.
- Snaha se zalíbit, abych předešla kritice - neříkám ne, dělám práci navíc, často mluvím o tom, kolik jsem toho už udělala.
- Vyhýbám se schůzím a mítinkům.
- Nadměrně těžce pracuji a zůstávám dlouho po pracovní době v práci, nosím si práci i domů.
- Nadměrně často po sobě kontroluji, zda jsem neudělala chybu.

- Vyhýbám se učení čemukoliv novému, například novým počítačovým programům.

Cvičení:

Podobně jako ve výše uvedeném příkladu se zamyslete a zapište si, které faktory a zážitky vedly ke vzniku vašeho jádrového schématu o sobě a které je udržují.

Testování jádrových schémat

Změna negativních postojů potřebuje více času než změna ANM. Zpravidla to trvá týdny až měsíce, než člověk přestane svému starému přesvědčení věřit, vytvoří si nový postoj a začne se podle něj i nově chovat. Schémata jsou ze své podstaty odolná vůči změně. Proto je na rozdíl od předchozích kapitol třeba, abyste většinu cvičení v této kapitole prováděli po dobu mnoha následujících týdnů i měsíců, abyste během delšího časového období nashromáždili důkazy, které změna jádrového přesvědčení vyžaduje. Změnit svá jádrová schémata, která máme od dětství, trvá přece jen déle a je k tomu třeba získat daleko více důkazů, než pro práci s negativními předpověďmi. Jádrová schémata byla během života upevňována selektivní pozorností a pamětí, způsobem uvažování i chováním. Jde o to je určit, promyslet jejich platnost a užitečnost, vyzkoušet jejich modifikaci či nahrazení jiným přesvědčením a zkusit, zda život s novým přesvědčením nebude příjemnější a zda se s ním nebudete cítit lépe. Stejně jako jste zkoumali platnost určité automatické myšlenky či podmíněného předpokladu, můžete začít zkoumat platnost svých jádrových schémat, například:

„Jsem neschopný!“ K tomu můžeme použít dva hlavní přístupy:

- Hledání důkazů, které odporují našemu přesvědčení.
- Testováním přesvědčení pomocí experimentů.

Hledání důkazů, které odporují vašemu přesvědčení

Cílem této kapitoly je zmírnit vliv starých jádrových schémat na prožívání a chování a vytvoření nových pozitivnějších přesvědčení o sobě, druhých a o světě. Potřebujete být pozorní, abyste selektivně nevybírali jen důkazy, které svědčí pro vaše negativní jádrové schéma. Je velmi jednoduché přehlížet fakta, která jsou opačná než vaše automatické očekávání, že jste špatní nebo selháváte. Nové přesvědčení by mělo být vyváženější, pružnější a racionálnější – např. **„Někdy jsem docela chytrý!“** nebo **„S některými lidmi vycházím velmi dobře!“** či **„Jsou lidé, kteří mě mají doopravdy rádi!“**

Tab. 62 Důkazy proti jádrovému schématu – 1

Datum: Pátek 2. června 2006

Negativní jádrové schéma: Jsem k ničemu.

Důkazy pro to, že moje jádrové přesvědčení neplatí:

1. Upekla jsem bábovku a ta se velmi povedla.
2. Naslouchala jsem po telefonu a pak poradila a pomohla kamarádce, která se trápila.
3. Hrála jsem si s dětmi a všichni jsme se smáli.
4. Pochválila jsem manžela, že přivezl minerálky, a on měl radost.
5. Udělala jsem radost tchyni, když jsem jí pochválila večeři.
6. Večer mi kamarádka volala a děkovala, jak jsem jí dobře poradila.
7. Milovali jsme se a manžel mi řekl, že to bylo krásné.

Tab. 63 Důkazy proti jádrovému schématu – 2

Datum: Pondělí 5. června 2006

Negativní jádrové schéma: Nejsem hodna lásky.

Důkazy pro to, že moje jádrové přesvědčení neplatí:

1. Sousedka mi řekla, že mě ráda vidí, a s chutí si se mnou popovídala.
2. Dcera se mi vrhla do náruče, když jsem pro ni přišla do školky.
3. Telefonovala mi sestra a řekla, že si chce se mnou jen popovídat (a pak jsme se bavily 40 minut).
4. Manžel se ke mně večer choval mile a vzal mě kolem ramen.

Cvičení:

Shromážďujte důkazy, že vaše jádrové přesvědčení neplatí:

- a. Každý den si do svého notesu запиšte všechny (i drobné) důkazy, které svědčí proti vašemu negativnímu přesvědčení. Zpočátku to možná bude těžší, úspěchem bude, když najdete jeden důkaz denně. Postupně zkuste najít neméně tři důkazy za den.
- b. Když se vám postupně podaří najít alespoň 40 konkrétních důkazů, které svědčí proti vašemu původnímu negativnímu přesvědčení, přečtěte si je a zkuste si z toho udělat závěr – vytvořit nové přesvědčení, které pravdivěji popisuje vaši zkušenost.

Testování jádrových schémat pomocí experimentů

Abyste si ověřili z vlastní zkušenosti, zda vaše jádrová schémata platí, či nikoliv, můžete si to ověřit v experimentech. Například když vaše jádrové schéma zní, že nejste lásky hodní, můžete kontaktovat přátele a pozvat je na kávu nebo se můžete přátelsky usmát na deset lidí, pozdravit je a všimnout si, jak na vás reagují.

Předtím, než začnete s experimentem, si udělejte předpověď, jak myslíte, že experiment dopadne. Je velmi pravděpodobné, že lidé na vás budou reagovat různě, některé reakce budou pozitivní, jiné negativní. Nicméně velmi pravděpodobně zjistíte, že vaše jádrová schémata neplatí na 100 %. Např. pokud máte jádrové schéma „**Nejsem k ničemu!**“, které má téměř 100% vliv na to, co si říkáte o tom, jak fungujete v každodenním životě (např. „**Vůbec nic nezvládám!**“), zkuste od tohoto pohledu na chvíli odstoupit a podívat se, jak fungujete ve skutečnosti. Například můžete zjistit, že jste ráno vypravila děti do školy, strávila půl hodiny uklízením a umýváním kuchyně, uvařila jste pro rodinu večeři, pak jste zkontrolovala synovi úkoly. Sice si sama večer řeknete, že jste vůbec nic za ten den nezvládla, ale není to pravda. Zvládla jste výše uvedené věci. Je možné, že jste chtěla zvládnout víc, nicméně to, co jste zvládla, není „vůbec nic“. Experimentem může být něco, co děláte často, například zahájení konverzace každý den, abyste viděli, jak na vás budou druzí reagovat (což může testovat jádrové schéma, že nejste hodni lásky), ale můžete také experimentovat se situacemi, které se objevují jen občas, například věnovat méně času přípravě na vedení semináře (abyste mohli testovat jádrové schéma, že nic nezvládnete).

Tab. 64 Příklad záznamu behaviorálního experimentu – 1

Datum: 4. 5. 2006

Testované přesvědčení:

- Nikdo o mně nestojí, protože nejsem hodna lásky.

Experiment (konkrétně popište):

- Zavolám dnes pěti známým (Věrce, Lucce, Milanovi, Vláďovi a Marii) a zeptám se jich, zda by se mnou příští týden nešli někdy do kina. Pokud řeknou, že příští týden nemají čas, zeptám se jich, zda by si někdy čas udělali.

Predikce (co si myslíte, že se stane?):

- Všichni mi na první žádost řeknou, že nemají čas.
- Na druhou otázku se mi opět vymluví, například řeknou, že i v dalších týdnech toho mají hodně.

Výsledek experimentu (co se skutečně stalo?):

- Milan a Marie mě odmítli v obou žádostech. Neměli a nebudou mít čas.
- Věrka a Vláďa nemají čas tento týden, ale oba mohou ten další a řekli, že se mnou rádi půjdou.
- Lucka se mnou půjde zítra do kina.

Co jste se z experimentu naučili?:

- Všichni se mnou mluvili hezky, dávali najevo zájem o mně a i ti, co nemají vůbec čas na kino se mnou, řekli, že se rádi se mnou někdy sejdou.
- Tři z pěti známých neodmítli jít se mnou do kina.
- Moje předpověď neplatí na 100 %. Moje přesvědčení neplatí, naopak se zdá, že lidé o mě v různé míře stojí, asi pro ně mám ve vztahu nějakou hodnotu.

Tab. 65 Příklad záznamu behaviorálního experimentu – 2

Datum: 6. 7. 2006

Testované přesvědčení:

- Ostatní mají větší rozhled než já.

Experiment (konkrétně popište):

- Připravím si test o 10 otázkách, o kterých si myslím, že většina lidí odpoví samozřejmě. Dám ho kolegům v práci a známým.

Predikce (co si myslíte, že se stane?):

- Všichni to budou samozřejmě vědět.

Výsledek experimentu (co se skutečně stalo?):

- Dal jsem test celkem 15 lidem, jen tři z nich odpověděli na všechny otázky správně. Sedm z nich neodpovědělo správně ani na polovinu otázek, které pokládám za „základní“.

Co jste se z experimentu naučili?:

- Většina lidí nemá větší rozhled než já. dokonce se zdá, že většina má menší. Ale některých lidí, kteří odpověděli na méně než polovinu otázek (např. Standa), si přesto velmi vážím.

Cvičení:

Vytvořte si experimenty k testování svého jádrového přesvědčení o sobě i o druhých lidech a pak je proveďte.

Hledání alternativních postojů

Poté, co si určíte svá negativní jádrová schémata a budete ověřovat jejich platnost, je na místě zformulovat si alternativní přesvědčení, která jsou více pravdivá a praktická. Na základě závěrů, které jste si udělali během testování jádrových přesvědčení a provádění behaviorálních experimentů, si zformulujte nový, realističtější a pravdivější pohled na sebe, druhé a na svět kolem.

Vaše nová přesvědčení mohou být opačná, než byla původní negativní jádrová schémata. Například:

Staré schéma: *Nejsem hodna lásky! Nejsem k ničemu!*

Nové přesvědčení: *Jsem hodna lásky. Řadu věcí umím docela dobře.*

Nové přesvědčení neznámá, že budete milováni vždy všemi a že vše vždy zvládnete, ale že je řada situací, kdy nové přesvědčení platí. To, že jsem „lásky hodna“, neznámá, že mě nikdo nikdy neodmítne, ale to, že někteří lidé mě mají rádi.

Jinou možností je, že váš postoj se změní z *absolutního* přesvědčení na *relativní*. Například:

Staré schéma: *Všichni jsou lepší než já!*

Nové přesvědčení: *V některých věcech mohou být jiní lidé lepší než já, v některých věcech jsem naopak já lepší než většina lidí.*

Ke komplexnějšímu porozumění je nejlepší vytvořit si tabulku, ve které si také uvedete míru, nakolik starému a novému jádrovému přesvědčení věříte (viz tabulka).

Tab. 66 Záznam jádrového schématu a alternativní postoj (akomodace schématu)

- Jméno: Zuzana V.
- Datum: 7. 7. 2006
- Staré jádrové přesvědčení: Jsem neschopná.
- Jak moc věříte svému starému jádrovému přesvědčení nyní? (0-100 %) 75%
- Na kolik procent jste mu věřila nejvíc v tomto týdnu? 90 %
- Na kolik procent jste mu věřila nejméně v tomto týdnu? 60 %
- Nové přesvědčení: Docela dost věcí umím a zvládám!
- Nakolik věříte svému novému přesvědčení právě teď? (0-100 %) 40 %

Důkazy, které svědčí proti starému přesvědčení a podporují nové

- Vystudovala jsem dobře střední školu.
- V práci jsem byla většinou hodnocena jako velmi schopná.
- V práci mě opakovaně povýšili.
- Muži, kteří mě milovali, včetně mého manžela, oceňovali moje schopnosti. Dokonce i po rozchodu je uznávali.
- Vychovávám dvě děti a myslím si, že jsou vychované dobře.
- Svou práci dělám dost dobře a jsem za to chválena a dobře hodnocena.
- Řada lidí si mě váží.

Přerámování důkazů, které podporovaly původní jádrové přesvědčení

- Onemocněla jsem chronickým únavovým syndromem, ale to jen proto, že jsem se přepracovávala a dostala do toho opakovanou chřipku.
- Měla jsem občas v práci konflikty s kolegyněmi, ale to spíše proto, že jsem moc zvyšovala standardy a jim to lezlo na nervy. Mohla jsem své schopnosti více skrývat, ale tehdy mi to nedošlo. Přesto ty, kterých si vážím, mě mají rády.
- Matka mi často říká, jak jsem neschopná, že doma nemám naprostý pořádek a že nevařím každý den teplou večeři apod. Máma ale ke mně byla vždy nadměru kritická a to, co kritizuje, sama taky nikdy nezvládala.
- Manžel mi často říká, že jsem neschopná, když se už léčím tak dlouho a nic se nezlepšilo. Nemá však pravdu, taky to nemyslí vážně, říká to jen ve vzteku, když po něm něco chci nebo se nechci milovat. Já jsem však už udělala docela velký pokrok a zvládám o hodně více než na počátku. To, že se snažím a jde mi to, svědčí proti tomu, že jsem neschopná.
- Mám teď málo známých a s nikým kromě rodiny se nestýkám. Přišlo to však až v době, kdy jsem začala trpět nadměrnou únavou a začala se kontaktům ze studu vyhýbat. Je to taky těžké, když manžel moc velký zájem o známé nemá a nechtěl nikdy nikam chodit a návštěvy doma ho rozčilovaly. Nicméně já vím, že to potřebuji, a až se z toho vyhrabu, začnu kamarádky zase vyhledávat. Omluvím se za výpadek. Umím se kamarádit a dovedu se normálně bavit, v tom jsem nikdy neschopná nebyla.

Cvičení:

Sepište si nyní hlavní důkazy, které svědčí proti starému jádrovému schématu a pro nové přesvědčení a přerámujte důkazy, které podporovaly původní jádrové přesvědčení.

Upevňování alternativních postojů

Nyní, když jste odmítli svá stará negativní jádrová přesvědčení a formulovali jste si nové postoje, potřebujete si najít dost důkazů, které vám nové postoje upevní.

Jednou z možností, jak zhodnotit a posílit nové jádrové přesvědčení, je probrat zážitky ze své minulosti a uvědomit si, které z nich posilují vaše nové přesvědčení. Při tomto postupu si připomeňte a запиšte příhody ze své minulosti, které svědčí pro vaše nové alternativní přesvědčení. Je možné, že budete muset déle přemýšlet, než si tyto důkazy vybavíte. Možná je dobré zeptat se důvěryhodných lidí, kteří vás znají a mají rádi.

Tab. 67 Zážitky z minulosti, které potvrzují nový postoj k sobě

- Původní negativní jádrové schéma: Jsem neschopná!
- Nové jádrové přesvědčení, které zkoumám: Docela dost věcí umím a zvládám!

Věk	Zážitky z minulosti, které potvrzují mé nové jádrové přesvědčení:
0-2	Narodila jsem se údajně bez problémů, velmi brzy jsem chodila i mluvila a dokázala chodit na nočníček.
3-5	Už ve třech letech jsem se naučila jezdit na kole a lyžovat. Lidé mě údajně obdivovali, jak jsem malá a přitom šikovná. Od té doby to obojí umím velmi dobře.
6-12	Na základní škole jsem se učila velmi dobře, většinou jsem měla samé jedničky. Spolužáci ode mě opisovali. Taky jsem se naučila dobře plavat a byla jsem vyhledávána kamarádkami, protože se mnou byla zábava. Hodně jsem vždy pomáhala slabším a měla jsem i odvahu je chránit před silnějšími. Na to jsem byla vždy hrdá.
13-18	11 když to bylo období, kdy jsem začala mít komplexy, dobré známky jsem si udržela na základní i na střední škole. V 15 mi začal nadbíhat Karel. Líbilo se mu nejen to, jak jsem vypadala, ale jak jsem byla zajímavá a chytrá, alespoň mi to říkal. Pak jsem s ním chodila dva roky a byla jsem schopná zorganizovat společné prázdniny. V 18 letech jsem ho opustila kvůli Zdeňkovi, ale řekla jsem mu to přímo a rozešli jsme se v klidu. Dosud jsme zůstali přáteli. Se Zdeňkem jsme měli roční hezký vztah, pak jsme se rozešli, protože přece jen jsme si měli málo co říct.
19-25	Začala jsem pracovat a celkem to šlo, stala jsem se vedoucí oddělení během čtyř let, mezitím jsem si našla a vzala Martina a otěhotněla. V 25 letech jsem porodila syna. Kojení, starání se o dítě i o manžela jsem zvládla dobře.
26-35	Vrátila jsem se do práce a dále vedla oddělení, ředitel mě chválil, v kolektivu jsem byla oblíbená. Dařilo se mi v práci, dokázala jsem se o dítě i manžela starat. Porodila jsem druhé dítě, zůstala dlouho na mateřské, místo mi už nepodrželi. Po mateřské jsem nastoupila k jiné firmě. I když jsem se necítila v kolektivu dobře, vydržela jsem dalších pět let práci zvládat. Asi toho bylo na mé moc, být perfektní v práci, doma se starat o dvě děti i o manžela. Teď jsem osm měsíců v neschopnosti a hrozí mi invalidní důchod. Přesto začínám svůj únavový syndrom zvládat, jde mi to čím dál tím lépe. Zkusím ještě nastoupit do práce nebo hledat jiné, lepší místo.
SOUHRN	Během života jsem většinu věcí zvládala dobře, i když jsem si často nevěřila, nakonec se ukázalo, že věci umím zvládat. Většinou jsem taky byla chválena a

oceňována za to, že jsem výkonná, pečlivá a spolehlivá. I když v posledním zaměstnání jsem dostatečně nezapadla do kolektivu (jsou všichni mladší, chodí spolu do hospody, dělají mejdany, což já nemůžu), pracovala jsem dobře a zvládala to, přestože mě to stálo čím dál více sil. I když teď mě nadbytek práce v zaměstnání i doma udolal, teď už vím, že to zase zvládnou. A zvládnou také v budoucnosti změnit svůj životní styl tak, abych se znovu nevyčerpala. Nemusím už věci zvládat na 100 %, stačí jen dělat je docela dobře. A to zvládnou určitě.

Cvičení:

Zapište si svoje nové přesvědčení o sobě. Pak zpracujte po důležitých časových intervalech všechno, co by z minulosti mohlo podpořit vaše nové přesvědčení podobně, jak je to ve výše uvedeném příkladu.

Cvičení:

Zapište si svoje nové přesvědčení. Po dobu několika týdnů, možná i měsíců si zapisujte všechny události (i maličkosti) a zkušenosti, které podporují vaše nové přesvědčení. Viz příklad:

Tab. 68 Zkušenosti, které podporují moje nové přesvědčení

- Nové jádrové přesvědčení, které zkoumám: Docela dost věcí umím a zvládám!

Datum	Každodenní zkušenosti, které potvrzují mé nové jádrové přesvědčení:
1. 7. 2006	Cvičila jsem podle videokazety 30 minut v tempu, udělala dobrý oběd, vypravila staršího syna na prázdniny.
2. 7. 2006	Zavolala jsem na několik možných míst k práci, domluvila si schůzky, šla rychle 3 km, udělala dobrý oběd i dobrou večeři, zabalila na odjezd na chalupu.
3. 7. 2006	Před odjezdem jsem ráno cvičila 30 minut v tempu podle videokazety, na chalupě jsem vyvětrala peřiny, udělala dobrý oběd, uklidila, udělala večeři, večer jsme se hezky milovali.
4. 7. 2006	Ráno jsem běžela indiánským během 40 minut, pak udělala snídani, odjeli jsme na výlet do Pardubic, byla jsem na výstavě Váchala, pak byl příjemný oběd na náměstí. Večeři jsem už dělala na chalupě, večer jsem šla plavat.

Cvičení:

Zamyslete se nad tím, k čemu by mohla vést změna vašich jádrových schémat. Představte si, že máte o sobě daleko lepší mínění, protože jste si na sebe vytvořili nový názor. Místo abyste si mysleli, že jste neschopní, myslíte si o sobě, že jste docela schopní. Jaké by to mělo pro vás následky? Jak by se mohl váš život změnit, kdybyste měl(a) pozitivnější názory na sebe, na druhé a na svět?

ČTVRTÁ KAPITOLA: PŘÍPRAVA NA BUDOUCNOST

V současné době již ovládáte metody, díky kterým jste lépe schopni zvládat své současné problémy. Je však třeba, abyste i nadále aktivně pracovali na udržení toho, čeho jste dosáhli, a abyste dokázali zvládat své stavy únavy až do konce svého života. Je však nutné počítat s tím, že se příznaky únavy mohou vrátit. Proto je dobré se na to připravit. K přípravě patří zejména zvýšení odolnosti vůči stresu. Nejlepší cesta, jak toho dosáhnout, je pokračovat v pravidelném procvičování získaných dovedností a metod. Někdy dojde k situaci, kdy se budete cítit znechuceni, příznaky únavy se vrátí a vy budete mít chuť to vzdát a vrátit se ke starému způsobu chování. Recidivu je třeba očekávat, ale když k ní dojde, musíte rozpoznat, co se děje, a pustit se do nějaké pozitivní činnosti. Jsou chvíle, kdy je pravděpodobné, že k recidivě dojde. Jsou to situace, kdy v životě dochází k většímu stresu, a také situace, kdy onemocníte, byť přechodně, tělesným onemocněním, které vám příznaky únavy vrátí. Pokud máte v zaměstnání dlouhodobé přetížení nebo se stěhujete, můžete zažívat zvýrazněné příznaky stresu, a tím i větší únavy. Může k ní dojít také, jestliže se z nějakého důvodu budete cítit smutní nebo depresivní. Pak pro vás může být obtížné plnit časový rozvrh nebo plán. Pokud se znovu cítíte unavenější, než je obvyklé, uvádíme několik pokynů, jak se s tím vypořádat.

- Sami sobě nic nevyčítejte. K neúspěchům dochází a nejlépe je dívat se na ně spíše jako na problém, který se má vyřešit, než jako na hůl, kterou se budete trestat.
- Nepanikařte. Neúspěchy nejsou katastrofa. Mnoho lidí jimi projde a vyjde druhou stranou. Smiřte se s tím, že neúspěchy a potíže patří k životu a je třeba s nimi počítat. Uvědomte si, že určité zhoršení či nezdár ještě neznamena žádnou katastrofu.
- Uvědomte si, že z nezdarů se můžete poučit: jaké poučení vyvodíte ze své zkušenosti pro příště, abyste se podobného nezdaru vyvarovali?
- Připomeňte si postupy, kterými jste únavový syndrom zvládli. Projděte si znovu důležité pasáže v této knize a svoje poznámky a cvičení. Udělejte pak to, co bylo pro vás užitečné. Upravte svůj spánek, svůj denní režim aktivity a odpočinku. Pokud vás napadají negativní myšlenky, zaměřte se také na ně.
- Vyvarujte se pocitů, že musíte všechno vyřešit na jeden zátah. Řím také nebyl postaven za jediný den.

Dodržování zdravé životosprávy a psychohygieny samo o sobě může prevenci relapsu velmi napomáhat. Doporučení pro životosprávu je jednoduché – dodržujte běžná pravidla.

Vyhýbejte se nadměrné únavě a neberte si toho příliš. Naučte se rozpoznat, kde jsou vaše hranice, a nepřekračujte je. Když jste unaveni, udělejte si v práci přestávku a snažte se dělat něco příjemného nebo uklidňujícího.

Jedním z nejdůležitějších pravidel psychohygieny je zachovávání *rytmu*. Pravidelné ranní vstávání, pravidelné uléhání ke spánku, pravidelné jídlo, dostatek tekutin, sprchování, cvičení, pravidelná práce – to vše ulehčuje organismu – jak tělesným, tak psychickým pochodům – lépe se vyrovnávat se stresem. Rytmus umožňuje zjednodušit život a zpřehlednit očekávání a časový sled. Rytmus umožňuje vydávat minimum energie na běžné úkony.

Vyhnete se *neklidu kolem sebe*. Když se lidé kolem vás začnou hádat, odejděte. Šetřte svoje

emoce. Nevystavujte se zbytečně stresu. Pokud vám vyčítají vaši nemoc, také se raději vzdalte. Je to lepší než se hádat. Rozjitření vlastních emocí znamená pro vás riziko zhoršení nemoci. Blízcí jsou nadměrně kritičtí většinou z vlastní bezradnosti a neuvědomují si, jak moc vám tím ubližují. Zkuste být v takové situaci rozumnější než oni. Doma i v zaměstnání se chovejte *asertivně*. Nenechte se stresovat tím, že vás někdo jen využívá. Přečtěte si knížku o zásadách asertivního chování nebo se přihlaste do kurzu asertivity.

Pracujte s rozumnou zátěží. Zejména nespěchejte. Pomalá klidná práce vede k psychickému vyrovnání a klidu. Spěch vede ke stresu. Zvolte si raději své vlastní, klidné tempo. Udělejte si přestávku, když se cítíte unavení. Dopřejte si dostatek klidného odpočinku. Neodpočívejte však nadměrně. Ideální je aktivní odpočinek v přírodě. Soustřeďte se na méně aktivit, vyberte si ty nejdůležitější a ostatní ponechte stranou. Musíte se chránit i před nerealistickými očekáváními např. ze strany přátel a příbuzných. Nenechte se zaplavit množstvím podnětů, které nestačíte zpracovat. Ovšem nějaké podněty a činnosti potřebujete. Je proto potřeba vyhnout se i přehnanému šetření se. Izolace a nedostatek podnětů, ležení v posteli a nicnedělání je podobně zhoubné jako nadbytek podnětů a činností. Přetížení i inaktivita mohou vést ke vzplanutí příznaků. Nedovolte, aby váš stres příliš narostl. Když vám něco dělá starosti, svěřte se s tím přátelům nebo odborníkům. Zjistěte si, kdo by vám mohl pomoci – udělejte si telefonní seznam užitečných čísel, například čísla svých přátel nebo Linky důvěry.

Zabudujte si do svého denního programu *relaxační okénka*. Mohou trvat jen několik minut, ale bude to velmi užitečně využitý čas. Snažte se vytvořit si zvyk pravidelně relaxovat.

Kontakt s přírodou je velmi důležitý. Ten může pomáhat v tom, abyste svět kolem sebe nevníмали jako „odcizený“, ale jako smysluplný celek. Vycházky do přírody pomáhají cítit se více zakotveně na zemi.

Každý den dělejte něco, co vám přinese *potěšení*. Pokud se přitom i uvolníte, tím lépe. Zkuste třeba tělesné cvičení nebo jógu. Velmi důležitým kontaktem je *kontakt se svým tělem*. Ten se nelépe daří při tělesné aktivitě. Proto sportování (běhání, plavání, turistika, lyžování, apod.) umožňuje cítit se lépe a samozřejměji ve svém těle. Přiměřená kondice pak brání vzniku nadměrné únavy.

Nezapomeňte se *ocenit a pochválit* za své úspěchy. Nikdy sami sebe neponižujte a nepřemýšlejte stále jen o svých potížích v minulosti. Dívejte si dopředu a plánujte si, jak své problémy co nejlépe zvládnete a překonáte.

Strava má být pestrá. V praxi se vám může osvědčit metoda plánování, tj. předem si napsat jídelníček na příští týden, pokud chcete, tak i s předběžným finančním rozpočtem. Dodržování pravidel psychohygieny může výrazně snížit vnější stres, který člověk prožívá. Velmi důležité je *vyhnout se alkoholu a drogám*. Obojí zpravidla onemocnění zhoršuje a vede k dalším zdravotním i mezilidským ztrátám.

Krizový plán

Při vytváření krizového plánu se zamyslete nad tím, jaké obtížné situace vás v nejbližší budoucnosti mohou potkat, případně kdy byste mohli být méně odolní vůči stresu. Můžete si třeba zapsat: „**Přednáška pro spolupracovníky v zaměstnání**“ nebo „**Výměna bytu**“ nebo „**Nástup dcery do školy**“ či „**Nástup manželky do zaměstnání po mateřské**“. Předvídejte, jaké obtížné situace vás čekají v příštím roce. Vypracujte si plán, jak tyto situace co nejlépe zvládnout. Uvažte také, jak tuto situaci zvládnete, pokud vše nepůjde podle vašeho plánu – mějte v záloze nouzový plán.

Cvičení:

V současné době byste již měli znát své vlastní slabiny a oblasti, v nichž můžete mít potíže. Napište si seznam situací, které by vám v budoucnosti mohly dělat potíže, a pak ke každé z nich přiřete, jakým způsobem ji budete řešit.

Smysl života

Zkuste zvažovat různé druhy cílů, které vedou k naplnění smyslu života. Můžeme je rozdělit na individuální cíle a cíle ve vztazích. Každý z nás má jiné individuální cíle. Může to být životní styl, duchovní a náboženské aktivity, finanční a ekonomická stabilita, studium a vzdělání, profese, zdraví tělesné i duševní, zájmy, koníčky, rekreační a oddechové aktivity, tvořivost apod.

Cíle ve vztazích mohou být:

- *Rodina* – tyto cíle se týkají blízkosti s rodiči, partnerem, dětmi a jinými členy rodiny. Jako všechny cíle i vztahy v rodině vyžadují určitou aktivitu – vztahy se neustále přetvářejí a mění, je nutno vnášet do nich hodně ze sebe a vcítit se do potřeb druhých, komunikovat s nimi o našich a jejich potřebách, hledat kompromisy, posilovat to, co pokládáme za žádoucí, být tolerantní k tomu, s čím nedokážeme jednoduše souhlasit. Rodinné vztahy potřebují neustále kultivovat, jinak se stávají stereotypními, nudnými a prázdnými.
- *Přátelství* – tyto cíle zahrnují naši rozvahu o počtu přátel, stupni blízkosti s nimi, formě a frekvenci, s jakou s nimi stýkáme.
- *Romantické vztahy* – týkají se lásky a jejího naplňování. I láska potřebuje některé systematické kroky. Pokud druhého stále nově neobjevuji, za čas se stává nudným a láska chátrá.
- *Závazky ke skupině* – tyto cíle se týkají rozhodnutí, nakolik a jak se člověk zapojí do různých skupin, jako jsou zájmové organizace, sportovní organizace, politická sdružení apod. Tento bod zahrnuje i širší závazek ke společnosti a lidstvu vůbec.
- *Vedení druhých* – jde o učení a vedení druhých, přebírání zodpovědnosti za jiné v určité vedoucí roli nebo v roli učitele. Jedná se o rozhodnutí, jakou úroveň vlivu chcete mít na běh skupiny, kolik zodpovědnosti chcete nést a kolik uznání od skupiny chcete dostat.

Cvičení:

Nyní si zkuste napsat svoje současné cíle v oblasti individuálních cílů a cílů ve vztazích s ohledem na sebe a svou životní situaci.

Krátkodobé cíle jsou důležité proto, že mají okamžitý vliv na náladu. Bývá to psaný seznam toho, co je třeba udělat, nebo plánování aktivity na další den, s jakým jsme pracovali v kapitole o plánování času. Dlouhodobé cíle rámuji delší čas života, více souvisí se sebevědomím, pocitem smyslu v životě a ujasněním si, kam patříme. Jsou potřebné k uvědomování si vlastního směřování a tím i vnitřní integrity. Může vám pomoci, když se podíváte na předchozí cvičení a sami sebe se zeptáte:

Cvičení:

- a. Co bych chtěl(a) dosáhnout ve svých cílech za 5, 10, 20 a 30 let?
- b. Na co ze současnosti bych chtěl(a) vzpomínat za 10, 20 a 30 let?

Je potřeba vyloučit destruktivní cíle, které vedou k nadměrnému stresu, sebetýrání a zvýšení rizika návratu chronické únavy. Jsou to sebedestruktivní cíle jako perfekcionismus, vysoká laťka výkonu a různé přehnané nároky. A také cíle, které závisí převážně na druhých osobách: pokud postavíme svůj cíl na tom, že se k nám partner musí chovat nějak, že děti musí být takové a makové, pravděpodobně se dočkáme zklamání. Naše cíle musí záviset převážně na nás.

Tab. 69 Co dělat, abyste si udrželi zlepšení – základní pravidla:

- udržujte rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem
- dodržujte pravidelný spánek
- cvičte 30 minut 2-3krát týdně, udržíte se v kondici
- snažte se udržet očekávání od sebe samých v dosažitelných hranicích a naučte se pochválit se za své úspěchy
- dělejte věci postupně, plánujte si pravidelně cíle v dosažitelných hranicích
- pracujte na svých negativních myšlenkách, hledejte racionálnější alternativy
- uvědomte si své pokroky

ZÁVĚR

Právě jste dočetli publikaci, která se vám snažila podat pomocnou ruku při zvládnání chronické únavy. Žádná kniha však nemůže vyčerpat celou problematiku. Může však být průvodcem k pochopení vlastní situace. Doufáme, že vám jako průvodce posloužila. Je možné, že váš příběh je trochu jiný, než jsme popsali. Přesto budeme rádi, když se k textu vrátíte znovu a zkusíte s ním pracovat. Pravděpodobně jste se nezbavili svých potíží pouhým přečtením této knihy. To opravdu možné není. Pokud jste však začali dělat jednotlivá cvičení a nacvičujete dovednosti v životě, můžete už na tom být lépe. Pokud jste zároveň procházeli rehabilitací, psychoterapií nebo užívali účinné léky, tak jste udělali to nejlepší, co jste pro sebe udělat mohli. Pokud se léčíte, není důvod se obávat – vaše příznaky se zmírní a pak zmizí. Důležité je však nepřerušit léčbu ve chvíli, když se začnete cítit dobře. Léky byste měli užívat ještě nejméně půl roku. Podobně je důležité pokračovat nadále v pravidelném spánkovém režimu a udržování aktivity a odpočinku v harmonickém režimu.

Není dobré chtít po sobě všechno hned. Buďte trpěliví. Důležitější jsou malé, ale vytrvalé kroky. Postupné změny bývají trvalejší než náhlé skoky. Když se něco nepovede, nezlobte se na sebe. Vraťte se k tomu a zkuste to znovu. Pokud uděláte chybu, nic se neděje, z chyb se učíme. Uznejte ji a napravte, pokud to půjde, a zbytečně se k ní nevracejte. Neztrácejte čas sebevýtčkami. Ty nic nevyřeší. Ke svým slabostem buďte laskaví. Buďte také pozorní, laskaví a velkorysí k druhým. Nezapomínejte se slabostmi jiných. Pokud slabosti zahlédnete, buďte k nim tolerantní. Neobviňujte a nevyčítejte. Buďte vzorem, nikoliv kritikem. Buďte součástí řešení, nikoliv problému. Stýkejte se hodně s lidmi a kultivujte přátelské vztahy. Buďte však ve svém rozhodování svobodní. Na nikoho se nevěšete. Vyvarujte se závislosti na partnerovi, rodičích, dětech či přátelích. Svůj čas si řiďte sami tak, aby byl rozdělen mezi příjemné věci a povinnosti. Nenechte se zavalit starostmi. Zmírněte svůj perfekcionismus. Dopřejte si hodně co nejpříjemnějších aktivit. Budete pak mít radost ze života a budete ji šířit kolem sebe.

DOPORUČENÁ LITERATURA

Komunikace a asertivita

- Eric Berne: *Jak si lidé hrají*. Praha, Svoboda 1970.
- Eric Berne: *Co řeknete, až pozdravíte. Transakční analýza životních scénářů*. Praha, Lidové noviny 1997.
- Vera F. Birkenbihlová: *Umění komunikace aneb Jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. Bratislava, Aktuell 1999.
- Rick Brinkman a Rick Kirschner: *Jak vycházet s lidmi, s kterými si nerozumíte*. Bratislava, Motýl 1999.
- Věra Capponi, Tomáš Novák: *Asertivně do života*. 2., dopl. vyd. Praha, Grada 2004.
- Dale Carnegie & Associates, Inc., Stuart R. Levine, Michael A. Crom: *Bud'te vůdčí osobnost! Jak získávat přátele, působit na lidi a uspět v měnícím se světě*. Praha, Talpress 1995.
- John Gray: *Mars a Venuše na pracovišti*. Praha, Práh 2003.
- Jaro Křivohlavý: *Jak si navzájem lépe porozumíme. Kapitoly z psychologie sociální komunikace*. Praha, Svoboda 1988.
- Miroslav Pospíšil: *Asertivita je stále živá aneb Cvičení, výklady, kaskády, situace z českého prostředí*. Plzeň, Miroslav Pospíšil 2005.
- Ján Praško, Hana Prašková: *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada 1996.
- Jacques Salomé a Sylvie Galland: *Naslouchej sám sobě a porozumíš i druhým*. Brno, ERA 2002.

Sebevědomí

- Bernard Geue: *Jak si udělat z života peklo*. Praha, Portál 2001.
- Radkin Honzák a Vladimíra Novotná: *Jak se dobře cítit mezi lidmi*. Praha, Grada 1999.
- Ján Praško, Hana Prašková: *Sebedůvěra a sebedůvěra*. Praha, Grada (v roce 2006 v tisku).

O stresu a jeho zvládnutí

- Toni Battisonová: *Zvládnutý stres*. Praha, Jan Vašut 1999.
- Siegfried Brockert: *Ovládnutí stresu*. Praha, Melantrich 1993.
- Dale Carnegie: *Jak se zbavit starostí a začít žít*. Praha, Beta 2004.
- Bruno Comby: *Stres pod kontrolou*. Praha, X-Egem, Nova, Pragma 1997.
- Stephen R. Covey: *7 návyků vůdčích osobností pro úspěšný a harmonický život. Návrat etiky charakteru*. Praha, Pragma 1997.
- Claudia Harss, Karin Maier: *Stres, cena úspěchu?* Vimperk, Tina 1994.
- Loretta LaRoche: *Jak zvládat stres. Jak pomocí humoru překonat stres v životě a práci*. Praha, Motto 2000.

- Andrew Matthews: *Bud' šťastný! Jak žít s pocitem větší sebedůvěry a bezpečí.* Praha, Medium 1997.
- Míček Libor: *Sebevýchova a duševní zdraví.* Praha, SPN 1988.
- Eva Rheinwaldová: *Dejte sbohem distresu.* Praha, Scarabeus 1995.
- Ján Praško, Hana Prašková: *Proti stresu krok za krokem.* Praha, Grada 2001.

Vyhoření

- Jaro Křivohlavý: *Jak neztratit nadšení.* Praha, Grada 1998.
- Myron D. Rush: *Syndrom vyhoření.* Praha, Návrat domů 2003.

Partnerské problémy

- Barbara de Angelis: *Tajemství mužů, která by každá žena měla znát.* Praha, Eminent 2000.
- Věra Capponi, Tomáš Novák: *Sám sobě manželským poradcem.* Praha, Grada 1995.
- John Gray: *Co vám matka říci nemohla a otec nevěděl.* Praha, Práh, Knižní klub 1995.
- Jan Mach a Petr Šmolka: *Když vás trápí někdo blízký.* Praha, Portál 1999.
- Nossrat Peseschkian: *Partnerské vztahy. 33 a jeden způsob jak žít ve dvou.* Praha, Nakladatelství Lidové noviny 1995.
- Miroslav Plzák: *Poruchy manželského soužití.* Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1988.
- Miroslav Plzák: *Manželské judo.* Vyd. 4., v nakl. Motto 2. Praha, Motto 2004.
- Ján Praško: *Asertivita v partnerství.* Praha, Grada 2005.
- Zbyněk Vybíral: *Útěky před láskou.* Praha, Motto 1995.

Sexuální problémy

- Barbara de Angelis: *Tajemství mužů, která by každá žena měla znát.* Praha, Eminent c2000.
- Hana Fifková: *O sexu s Hankou.* Praha, Grada 1998.
- John Gray: *Mars a Venuše v ložnici.* Praha, Práh 2005.
- Stanislav Kratochvíl: *Sexuální radosti a starosti.* Praha, Portál 2002.
- Stanislav Kratochvíl: *Sexuální potíže a problémy.* Praha, Avicenum 1991.
- Ján Praško, Ondřej Trojan: *O milování s důvěrou a láskou aneb Jak překonat sexuální problémy v páru.* Praha, Grada 2001.

Nespavost

- Soňa Nevšimalová, Karel Šonka a kol.: *Poruchy spánku a bdění.* Praha, Maxdorf 1997.
- Ján Praško, Kateřina Espa-Červená, Lucie Závěšická: *Nespavost.* Praha, Portál 2004.

Úzkostné poruchy

- Ján Praško, Tomáš Hájek, Beata Pašková, Marek Preiss, Miloš Šlepecký, Richard Záleský:

Stop traumatickým vzpomínkám. Praha, Portál 2003.

- Ján Praško, Beata Pašková, Hana Prašková, Miloš Šlepecký, Richard Záleský: *Obsedantně kompulzivní porucha a jak se jí bránit.* Praha, Portál 2003.
- Ján Praško, Beata Pašková, Hana Prašková, Richard Záleský: *Nadměrné obavy o zdraví.* Praha, Portál 2004.
- Ján Praško, Hana Prašková: *Jak zvládnout paniku a strach cestovat.* Praha, Grada 1998.
- Ján Praško, Hana Prašková: *Trápí vás nadměrný stud aneb jak překonat sociální fobii.* Praha, Grada 1999.
- Ján Praško, Jana Vyskočilová, Jana Prašková: *Úzkost a obavy a jak je překonat.* Praha, Portál 2006.

Deprese

- Jaro Křivohlavý: *Jak zvládat depresi.* Praha, Grada 2003.
- Ján Praško: *Pomoc v zoufalství a beznaděži aneb Jak překonat depresi.* Praha, Grada 1998.
- Ján Praško: *Deprese a jak ji zvládat.* Praha, Portál 2003.

Životní hodnoty a smysl

- Martin Buber: *Já a ty.* Vyd. 3., v Kalichu 1. Praha, Kalich 2005.
- Victor E. Frankl: *A přesto říci životu ano.* Kostelní Vydří, Karmelitánské nakl. 1996.
- Erich Fromm: *Umění milovat.* Praha, Nakladatelství Josefa Šimona 1996.
- Erich Fromm: *Umění být.* Praha, Naše vojsko 1994.
- Erich Fromm: *Umění naslouchat.* Praha, Aurora 2000.
- Jiří Mrkvička: *Knížka o radosti.* Praha, Avicenum 1984.

Psychoterapie

- Stanislav Kratochvíl: *Jak žít s neurózou.* 3., přeprac. vyd., 1. vyd. v nakl. Portál. Praha, Portál 2000.
- Oldřich Matoušek: *Potřebujete psychoterapii?* Praha, Portál 1999.
- M. Scott Peck: *Nevyšlapanou cestou. Nová psychologie lásky, tradičních hodnot a duchovního růstu.* 3. vyd. Praha, Argo 2004.
- Paul Watzlawick: *Úvod do neštěstí.* Hradec Králové, Konfrontace 1994.
- Paul Watzlawick: *Všechno dobré je k něčemu zlé aneb řešení paní Hekate*
- Irvin D. Yalom: *Lži na pohovce.* Praha, Portál 1999.
- Irvin D. Yalom: *Máma a smysl života.* Praha, Portál 2002.
- Irvin D. Yalom: *Když Nietzsche plakal.* Praha, Portál 2003.
- Irvin D. Yalom: *Láska a její kat.* Praha, Portál 2004.

autor: Prof. MUDr. Ján Praško CSc., Katarína Adamcová, Hana Prašková, Jana Vyskočilová

název: Chronická únava

vydal: Portál, s. r. o.

rok vydání: 2006

ISBN: 80-7367-139-5 (tištěná kniha)

ISBN: 978-80-262-0389-6 (ePub)

ISBN: 978-80-262-0390-2 (mobi)

ISBN: 978-80-262-0304-9 (pdf)

verze: 2015.12.14

konverze, EPUB: em