



Šest týdnů nicnedělání. Ale ne z vlastní vůle. Zažila jsem kolaps z totálního vyčerpání, protože jsem ve snaze udělat všechno na jedničku zanedbávala své tělo. Možná se v mém příběhu najdete i vy. Copak se taky nesnažíte být dokonalá?

VERONIKA VLACHOVÁ

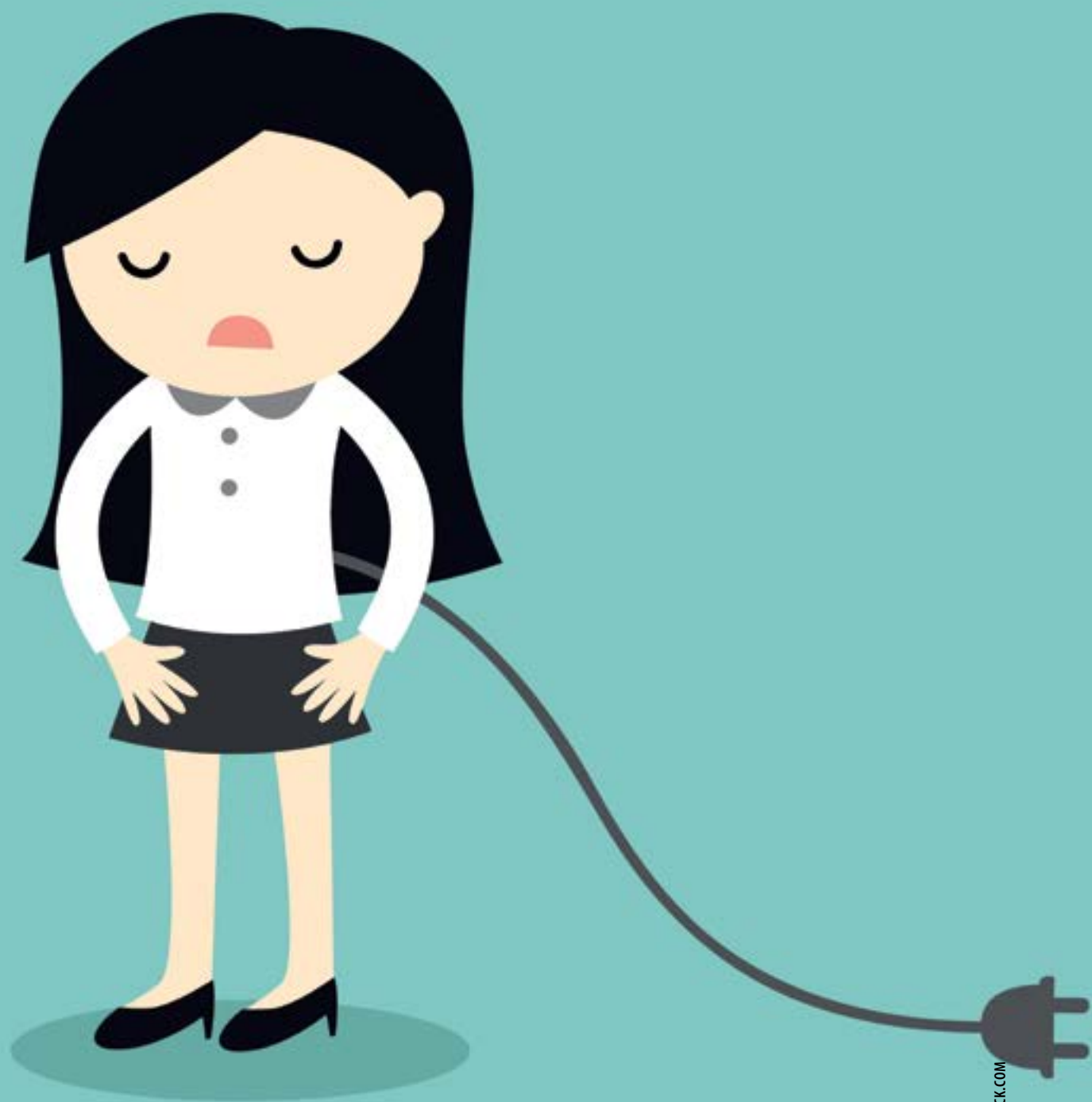


FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

SERVIS PRO TĚLO PO KOLAPSU

Ležím v posteli a nemůžu se hnout. I ty nejmenší svaly na mém těle vykazují pocit přepnutí. Hlava mi třeští a šilená bolest za krkem mi nedovoluje se ani o milimetr otočit. Samozřejmě se snažím uchlácholit, že to nic není. A v tom samém okamžiku se ozývají i nahlodávající myšlenky, že se jedná o tu nejstrašnější diagnózu v mém životě. To mi pak následně potvrzují i výsledky mého internetového vyhledávače. Srdce tluče jako o závod a urputná bolest nejrůznějších druhů se rozlézá po celém těle, o kterém jsem byla až doteď přesvědčená, že díky pravidelnému cvičení a zdravé stravě zůstane fit napořád. Co se v noci stalo, že se ze mě teď, téměř na vrcholu mého produktivního věku, stal spíš bezmocný lazar?

ZAPNI SI TU BUNDU

Mnozí z nás pořád čekají, že nám někdo řekne: „Vezmi si čepici, venku štípe mráz.“ Jenže i mě rodiče spíš učili, jak stavět kostky, než aby mi vysvětlovali, jak nejlépe zjistit vlastní schopnosti, říct ‚ne‘, zdravě se nudit či vydatně relaxovat. Tedy dovednosti, které bych teď opravdu ocenila.

Nechala jsem se ovládat termíny a uzávěrkami, které mě hnaly k vyššímu a rychlejšímu výkonu. Často se mě zmocnily negativní pocity: zlobila jsem se na svou nadřizenou, že mě prudí s uzávěrkou, na ostatní členy domácnosti, že vytvářejí neustálý nepořádek a já ho pak musím uklízet, nebo protože venku prší a já v mokřých botách strávím celý den. Tak dlouho jsem věnovala všem těm věcem svou energii, až jsem ji ztratila úplně. A najednou jsem

chápala, proč syndrom vyhoření, vyčerpání organismu i nejrůznější choroby spojené se stresem klátí spoustu lidí ve vyspělé části této planety.

BOHATÁ A NEJOBLÍBENĚJŠÍ? NE, BUDU RADĚJI ZDRAVÁ!

„Odměna“ za obrovské nasazení mi přinášela vnitřní útěchu: třeba v podobě peněz, oblíbenosti v práci nebo mezi kamarády. Po kolapsu mě zůstatek na účtu upřímně nezajímá. Moje tělo je skutečně vyčerpáné, svaly si užívají ze svých bílkovinných zdrojů alespoň miniaturní potenciál energie a stres si jako malý Otesánek uzurpuje většinu minerálů z mého organismu, který teď nemá absolutně žádné rezervy. Můj nefunkční stav bude trvat ještě skoro dva měsíce a další tři měsíce se budu postupně dávat do normálu. Nešlo tomu předejít třeba meditací? „Největším přínosem meditace je, že si uchováme integritu, neztratíme sebe samu, což se bohužel většině dnešních dospělých stalo. Když byli malí, nemluvalo se o tom. Dnes platí velké peníze za semináře a terapie, a není pro ně leckdy jednoduché sebe najít. Pro dítě je meditace nástroj zdravého osobnostního vývoje v nezdravé době,“ říká lektorka mindfulness meditace Monika Stehlíková k problematice stresu a (ne)naučeného odpočinku.

VĚDOMÍ, ŽE NEMŮŽU

Taky v sobě máte nainstalovaný motor, který má neustálou tendenci vydávat ze sebe i jakkoli malý výkon? Přiznat si, že si musím odpočinout, je pro

mě nepřijatelné. Přemýšlím, co udělat za deset minut, za hodinu nebo zítra. Jsem ve svých myšlenkách zahlcená činnostmi, které musím udělat. Přitom

proto je důležité celkově přehodnotit své priority. „A také si uvědomit své hodnoty a proškrtat z dlouhého seznamu to, co už je nad vaše možnosti, co už

TAKY V SOBĚ MÁTE NAINSTALOVANÝ MOTOR, KTERÝ MÁ NEUSTÁLOU TENDENCI VYDÁVAT ZE SEBE I JAKKOLI MALÝ VÝKON? PŘEDSTAVA PŘIZNAT SI, ŽE SI MUSÍM ODPOČINOUT, JE PRO MĚ NEPŘIJATELNÁ. PŘEMÝŠLÍM, CO UDĚLAT ZA DESET MINUT, ZA HODINU NEBO ZÍTRA... TAK DLOUHO JSEM VĚNOVALA VŠEM TĚM VĚCEM SVOU ENERGII, AŽ JSEM JI ZTRATILA ÚPLNĚ. A NAJEDNOU BYL TU – SYNDROM VYČERPÁNÍ ORGANISMU.

podle rady Moniky Stehlíkové je nejjednodušší metodou, jak předejít vyčerpání, zaměřovat svou pozornost nejlépe, jak dovedeme, na to, co je právě teď: „Několikrát během dne se na pár minut jen tak uvolněte, přestaňte pracovat a vnímejte svůj dech. To se dá dělat i tak nenápadně, že si toho nikdo ani nemůže všimnout. Lidem také pomáhá čas od času si zkontrolovat, zda je jejich tělo dostatečně uvolněné, a pokud ne, tak ho uvolnit. Stres a napětí se projevuje v těle, a proto uvolněním těla a prodýcháním i stres odchází.“ Jenže jak sama říká, žádné uvolňovací metody nejsou všelékem,

nedokážete v klidu a pohodě zvládnout.“ Na tohle jsem měla myslet dřív.

JAK SE VLASTNĚ MÁTE?

Když se můj stav ani po pěti dnech nelepšil a po bytě jsem se ploužila jako stín, zamířila jsem ke své doktorce. Přeci jen mám v sobě pořád zakořeněný smysl pro autoritu. A když si vyslechla můj srdceryvný výčet bolestivých míst na těle, s úsměvem mi prohmatává bolavý týl, odebere krev a pak se mě ptá: „A co se vám v poslední době podařilo? Na co jste hrdá?“ Očekávala jsem od ní, stejně jako od svých rodičů v dětství, rady

typu: Tyhle tabletky berte třikrát denně a v pondělí se přijďte ukázat na kontrolu. Vážně se mám zamýšlet nad úspěchy vlastního života? Mírně zaražená ze sebe nejprve soukám pár záležitostí, pak mi toho na mysli vytane mnohem víc. Doktorka pokračuje v dotazování: „A jak obecně spíte?“ Hm, hodně špatně. Dlouho usínám, hlavou mi prochází spousta věcí, kvůli kterým se dobře nevyspím, a ráno s hrůzou zjišťuju, co všechno jsem předchozí den nestihla. Z ordinace vycházím jako zkoprnělá. Moje lékařka krev opravdu na rozbor poslala, ale jinak jsme se vzájemně dohodly, že se následujících pár dní budu snažit pravidelně a dostatečně spát.

HORY A DOLY SLIBUJU SAMA SOBĚ

Jakmile mě v prvních dnech po kolapsu zastoupil můj muž, vnitřně promlouvám ke svému tělu a v hlavě vymýšlím několik nových režimů, které jistojistě budu do puntíku dodržovat, jen co se můj organismus zmátoří z obrovského vyčerpání. Každý den cvičení a meditace, procházky na čerstvém vzduchu, sledování vlastního těla, dostatek vitaminů a samozřejmě mnohem méně stresu. I díky těmto dnům, které trávím v posteli, protože se prostě pořád nemůžu hýbat a výlet na toaletu je maximální

výkonem, si uvědomuju, jak rychle jsem zastupitelná.

Proč jsem vlastně trpěla pocitem, že co neudělám sama, neudělá nikdo? Teď vidím, že můj muž dokáže dětem navařit, umí vyžehlit prádlo nebo setřít kuchyň. Zbožňuju ho o to víc! A pocit, že bych to udělala mnohem lépe a rychleji, musím efektivně nějak vydýchat. „Radím svým klientům motto: ‚Nemít všechna vejčička v jednom košíčku.‘ To znamená vyznávat pestrost, svobodu volby, delegování a rozložení rizik,“ říká Jitka Ševčíková s tím, že jedna z účinných prevencí před duševním a fyzickým vyčerpáním je uvědomit si, že všechno nezávisí jen na nás. Dokonce sama tuto strategii zavedla i do svého života: „I pro mne má den 24 hodin, takže: nevařím, neperu, neuklízím, nenakupuji, neúčtuji, nezabývám se administrativou. Na tyto činnosti jsem si najala lidi, kterým za to ráda zaplatím. Jediné, co v domácnosti dělám jako svůj relax, je, že žehlím.“ A já chtěla být multifunkční ženou a zapomněla sama na sebe...

NOVÝ REŽIM ZAČÍNÁ

Když celé dny očima mapuju pukliny, nerovnosti a čmouhy na stropě, z přemíry myšlenek by se moje hlava dokázala rozskočit na dvě poloviny. Píšu si proto deník. Skutečně popadám do ruky (prehistorickou) propisku a nefalšovaný papír. A musím se přiznat, že to bolí. Klapání na počítači je mnohem rychlejší a jednodušší, ale s tužkou v ruce vážím slova, která se vítězně objeví jako černé na bílém. Moje nucená regenerace má jeden obrovský bonus: mám čas se nad svým tělem a režimem pozastavit, probírat ho ze všech stran a nastavit si to, co vyhovuje mně samotné. „Člověk, který chce pomoci a zabránit dalšímu kolapsu, musí mít dostatek vůle, energie, chtění se sebou něco dělat a něco za to zaplatit – třeba vzdát se části své práce a investovat ji do sebe. Do svého rozvoje, fyzické kondice nebo mentálního odpočinku,“ podotýká koučka Jitka Ševčíková.

ÚKOLY NA ZRCADLE

V praxi to znamená, že sepisuju pravidelné aktivity, které během běžného

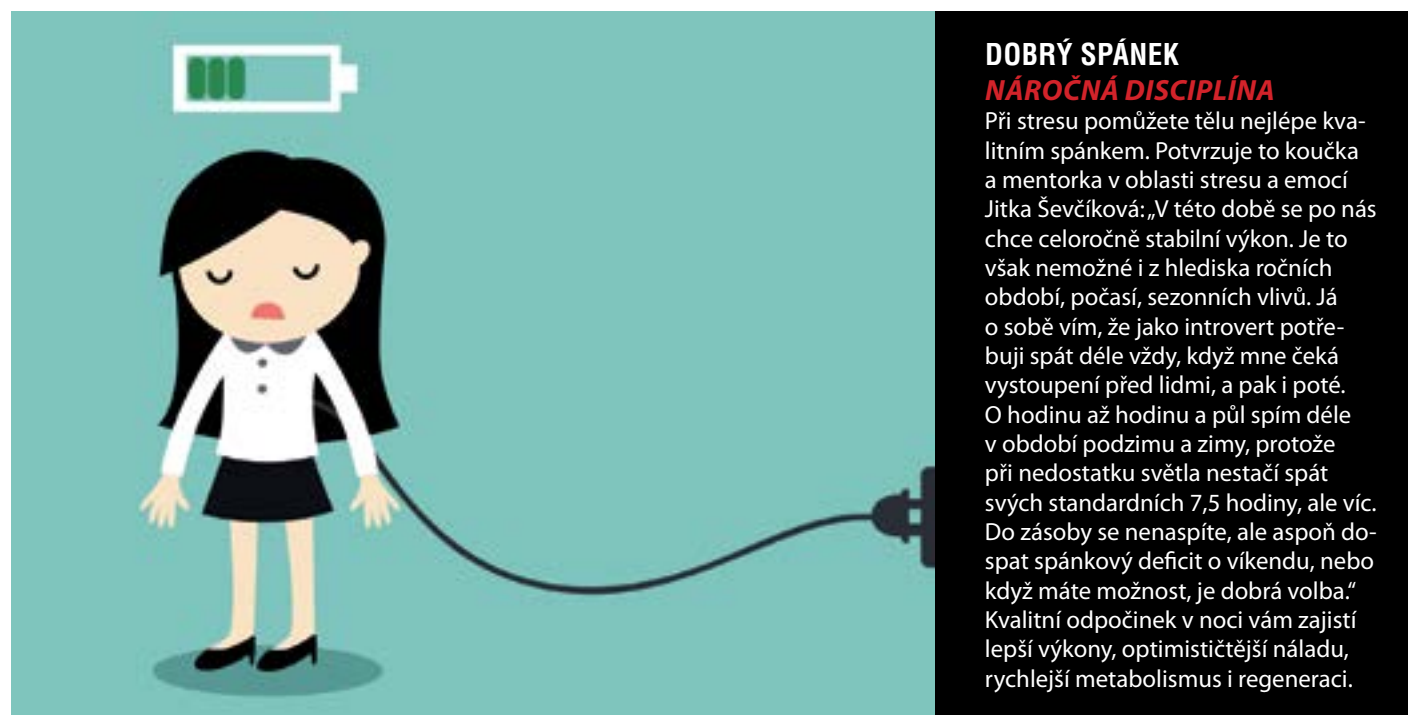
dne provozuju, a co bych na nich mohla pozměnit, abych poskytla svému tělu ‚palivo‘. Zároveň si mezi činnostmi vkládám menší úkoly jako například zamyslet se nad jídlem, udělat si čas na sestavení jídelníčku pro celý týden, vařit vědomě z kvalitních potravin, zařadit alespoň pětiminutové protažení těla po ranním probuzení. Měla jsem vždycky pocit, že nestíhám. A moje záliby byly vždy upozaděné za prací, péčí o děti nebo úklidem domácnosti. Jitka Ševčíková doporučuje zařadit do běžného dne i další rituály, které pomohou předejít vyčerpání: „Zkuste vědomě opustit komfortní zónu. Mně se osvědčila třeba studená sprcha po ránu, což poslouží i jako otužování a prevence nachlazení. Dále rychlá chůze. A za zásadní činnost považuju i zastavení a spočinutí myslí. Tedy být chvíli sám se sebou a soustředit se na to, jak sedím, stojím, kam se dívám, co vidím, co slyším, jakou chuť mám na jazyku, jakou vůni cítím v nose... Je to takové aktivní cvičení ‚návratu k sobě.‘“

Z POSTELE VENKU

Dlouhých šest týdnů jsem překonávala vyčerpání organismu, které se projevilo nejen snížením svalové hmoty, úbytkem váhy, zhoršením kvality vlasů i pokožky, ale také zimomřivostí a větší náchylností na infekce. Teď je ten pravý čas postupně sesbírat svoje postelové poznámky a plnit je skutečně do puntíku. Jenže hned po prvním týdnu, jakmile se cítím skvěle, oběd hltám v metru při přeježdění na schůzky a pracuju do noci. Vypadá to, že potřebuju někoho, kdo by nade mnou stál s bičem a radil, co mám a nemám dělat. Tak lehce se na stav, který jsem prožívala v peřinách, zapomíná, když se cítím lépe. Proto si vybírám některé své sepsané sliby, psané tehdy v posteli, a zvětňuju je nad psacím stolem. Lepím na zrcadlo v koupelně poznámku, že bych se měla pozastavit a prodýchávat se. Zní to sice jako kolovrátkové poučky, ale jakmile podobný stav zažijete, rozhodně se nebudete chtít znovu do něj vrátit. Právě teď je nejlepší doba začít sestavovat znova svůj rozbitý organismus a každý dílek přesunout na dobře padnoucí místo. ■

OCHRANÁŘI PŘED VYČERPÁNÍM

- 1) SPÁNEK**
Na kvalitě spánku lehce rozpoznáte, jak moc jste byli během dne uvědoměli: stres, nadbytek cukrů, příliš kávy, málo pohybu, to vše se ukládá do těla, které vydá rozkazy neslučitelné s rychlým usínáním a hlubokým spánkem v noci.
- 2) AKTIVNÍ UKLIDNĚNÍ**
Stresová hormonální hladina se nesrazí na minimum hned poté, co se vymaníte z napjaté situace. Nejlepším řešením je pohybová aktivita. Kortizol, který po většinu dne paralyzuje správné fungování vašeho těla, z krve odstraníte při aktivním pohybu, třeba jízdě na kole, józe či běhu. Stačí půlhodina denně.
- 3) MĚNĚ STRESU**
V dnešní době to zní jako nesmysl, ale když už jste pod tlakem, naučte se zamávat se stresem: dopřejte si na konci dne třeba dechovou techniku, svižnou procházku nebo důkladné protažení.
- 4) UMĚNÍ ŘÍCT NE**
Máte jen dvě ruce a 24 hodin k tomu. Nezvádáte? Delegujte na někoho jiného.
- 5) VYBALANCOVÁNÍ ŽIVOTA**
Které záliby vás naplňují a jsou protiváhou vašeho zaměstnání? Pokud v kanceláři zapojujete hlavně svou hlavu, věnujte se i fyzické práci: třeba zahradničení, vaření či budování.
- 6) DĚLEJTE SI ZÁPISKY**
Shrnutí jednotlivých dní má velký efekt na odčerpání negativní energie. Také si sepište záležitosti, které je potřeba následující dny zařadit. Do postele tak budete ulehát s lehčí hlavou, která vám usnadní usínání.



DOBŘÍ SPÁNEK NÁROČNÁ DISCIPLÍNA

Při stresu pomůžete tělu nejlépe kvalitním spánkem. Potvrzuje to koučka a mentorka v oblasti stresu a emocí Jitka Ševčíková: „V této době se po nás chce celoročně stabilní výkon. Je to však nemožné i z hlediska ročních období, počasí, sezonních vlivů. Já o sobě vím, že jako introvert potřebuji spát déle vždy, když mne čeká vystoupení před lidmi, a pak i poté. O hodinu až hodinu a půl spím déle v období podzimu a zimy, protože při nedostatku světla nestačí spát svých standardních 7,5 hodiny, ale víc. Do zásoby se nenaspíte, ale aspoň do spat spánkový deficit o víkend, nebo když máte možnost, je dobrá volba.“ Kvalitní odpočinek v noci vám zajistí lepší výkony, optimističtější náladu, rychlejší metabolismus i regeneraci.