

Spontánní relaxace, relaxační techniky a relaxace v běžném životě

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Úvod

Hypothalamus se někdy označuje jako centrum stresu, protože se odtud aktivuje sympatický nervový systém i hormonální složka stresové reakce. Nositel Nobelovy ceny W. R. Hess ovšem vyvolával drážděním určitých center v hypothalamu koček nejen stres, ale také relaxaci a spánek. Relaxace je pro přežití stejně důležitá, nebo ještě důležitější než stres. Nemusí se ovšem jednat jen o relaxační techniky, protože řada způsobů, jak se uvolnit, je vrozená.

Většina zdravotnických oborů je spojená s nadměrným stresem. Toto téma je proto pro zdravotníky důležité i s ohledem na ně samé.

Spontánně navozená relaxace

Spánek: K spontánní relaxaci dochází ve spánku. Nedostatek spánku a s ním související trojsměnný provoz mají zdravotní rizika (např. Kecklund a Axelsson, 2016). Ke spánkové deprivaci dochází i u dospívajících (Owens a spol., 2014). K příčinám řadí autoři elektronická media, nápoje s kofeinem a jiné psychotropní látky. To s sebou nese četná rizika, např. horší školní prospěch, deprese, obezitu a úrazy. Léčba poruch spánku patří k častým indikacím relaxačních technik. Pacientům je ale třeba zdůraznit, aby relaxaci před spaním neukončovali, ale, než se dostaví spánek, zůstali ve stavu uvolnění.

Veselost, smích: Změny, které se objevují při veselosti, v mnohém připomínají změny při relaxaci. Dochází např. ke svalovému uvolnění, prodlužuje s výdechem a mírní bolest. Smích, byť není spontánní, často navodí veselost. Dospělí lidé se nejčastěji smějí ze zdvořilosti, i to má ale příznivý efekt na náladu a usnadňuje to komunikaci. Více na toto téma viz Nešpor (2015, 2016).

Dobrá síť sociálních vztahů mírní důsledky stresu (např. McQuaid a spol., 2016) a pomáhá navozovat pozitivní emoce a uvolnění. Podobně působí i uklidňující prostředí.

Dýchání: Pro uvolněné a klidné dýchání je typický prodloužený výdech. I laici běžně říkají: „To jsem si oddechl.“ Dýchání se děje především do dolních partií plic, což je efektivnější. Ramena bývají uvolněná a dole a pohybují se zejména dolní žebra a břišní stěna. Při relaxaci se také snižuje spotřeba kyslíku, což přispívá ke zpomalení dechu. Naproti tomu při stresu se napíná břišní stěna. To sice chrání útroby, ale omezuje pohyby dolních žeber i bránice a znemožňuje hlubší dýchání. Právě práce s dechem představuje jeden z nejučinnějších a nejpraktičtějších způsobů, jak se uvolnit v běžném životě.

Relaxace po skončení fyzické aktivity: Po skončení přiměřené fyzické aktivity se relaxace často dostaví spontánně. Toho se využívá v józe, kde se delší celková relaxace obvykle zařazuje na závěr cvičební jednotky.

Pozitivní emoce: Kromě veselosti se relaxace dostavuje i vlivem jiných pozitivních emocí, jako jsou naděje, vděčnost nebo laskavost. Mezi pozitivní emoce ovšem nepočítáme divokou nekontrolovanou radost, protože ta bývá spojena s příznaky stresu a zhoršuje kognitivní funkce.

Obecný princip relaxačních technik

Relaxace i stres jsou integrované reakce, tj. provází je komplex typických změn. Málokdo dokáže přímo ovládat např. své nadledviny. Mnohem snazší je uvolnit svaly nebo změnit způsob dýchání, a tak nepřímou ovlivnit i ty funkce, kterou nejsou uvědomované. Jednotlivé relaxační techniky se liší v tom, na co kladou největší důraz, např. Jacobsonova progresivní relaxace je založena především na svalovém uvolnění, kdežto autogenní trénink působí nejen na kosterní svalstvo (formule tíhy), ale i na krevní oběh na povrchu těla a v břiše, dech i tep.

Některé relaxační techniky

Následující výčet není zdaleka úplný, jedná se většinou o postupy, s nimiž se lze v Česku nejčastěji setkat

Jóga: Tradice jógy sahá hluboko před začátek našeho letopočtu. Už staří indiští lékaři doporučovali jógu i ze zdravotního hlediska. K rozšíření relaxačních jógových technik ale došlo až ve 20. století. Tyto techniky využívají svalové uvolnění, uvědomování si dechu, imaginaci, autosugesce i další prvky. Pro zajímavost popis relaxační pozice podle jednoho staroindického textu: „Polož se na zem s obličejem nahoru, jako leží mrtvé tělo. Tato pozice odstraňuje únavu a umožňuje mysli a tělu se uvolnit“ (Muktibodhananda, 1985).

Buddhistické meditační techniky: Ty se praktikují od 6. století př. n. l. Z Asie se rozšířily do USA i do dalších zemí včetně Evropy. Využívají uvědomování dechu a tělesných i duševních pocitů (mindfulness). S jejich pomocí lze navozovat i pozitivní emoce. To se týká zejména meditace milující laskavosti, kterou soustavně studovala profesorka Barbara Fredrickson (2009).

Čchi-kung: Jedná se o prastarý a rozsáhlý systém tělesných, dechových a meditačních cvičení, z nichž mnohé se dobře hodí k navození relaxace. Z Číny se tato cvičení rozšířila do řady dalších zemí. V čchi-kungu se využívají zejména práce dechem, uvědomování, imaginace a tělesná cvičení nebo postoje.

Jacobsonova progresivní relaxace: Jacobson používal relaxaci od roku 1914, svoji techniku publikoval v roce 1924. Rozšířena je zejména v anglicky mluvících zemích (USA, Velká Británie, Austrálie). Pracuje především s uvědomováním a uvolňováním svalů.

Schultzův autogenní trénink: Základní kniha „Das autogene Training“ vyšla 1932. Schultz o autogenním tréninku přednášel poprvé v roce 1926, ale už před tím ho používal. Při jeho vzniku se inspiroval hypnózou, s jejíž pomocí léčil posttraumatickou stresovou poruchu u válečných veteránů. Autogenní trénink se používá hlavně v německy mluvících zemích, ale dostal se i do Kanady nebo Japonska. Využívají se autosugesce a s jejich pomocí se navozují změny typické pro relaxaci (svalové uvolnění, změny prokrvení částí těla, zklidnění dechu a tepu atd.).

Bensonova technika „Relaxační odpověď“: Publikována byla v roce 1975. USA. Vznik této techniky byl ovlivněn mnohem starší jógovou meditační technikou džapa. Požívá se se hlavně ve Spojených státech. Je založena na tichém opakování určitého slova nebo věty a pasivní pozorování myšlenek.

J. Kabat-Zinn a jeho „mindfulness based stress reduction“: Nejedná se o relaxační techniku, ale o komplexní program, který vznikl v 70 letech na Universitě v Massachusetts (Kabat-Zinn, 1991). Program využívá uvědomování si těla, meditaci zaměřenou na rozvoj uvědomování a jednoduchá cvičení jógy. Je rozvržen na 8 týdnů a zahrnuje 1 celodenní seminář, 1x týdně dvouhodinový seminář a 6x týdně domácí praktikování nejméně 45 minut.

Indikace a kontraindikace relaxační technik

Indikace relaxačních technik jsou široké a zahrnují řadu diagnostických kategorií v mnoha medicínských oborech, viz např. Nešpor (1998). To je pochopitelné, uvážíme-li, že stres působí nebo komplikuje řadu onemocnění a relaxace je jeho protipólem.

Kontraindikace

- Není rozumné relaxovat při činnostech, které vyžadují naprosté soustředění, např. řízení auta nebo práce se stroji.
- Dlouhá relaxace může navodit nechtěný spánek v nevhodnou dobu, což se nedoporučuje u pacientů s epilepsií. Naproti tomu tělesná cvičení jsou v této indikaci velmi užitečná (Arida a spol., 2010).
- Desítky minut trvající relaxační technika využívající imaginaci nemusí prospívat nemocným se schizofrenií vzhledem k jejich tendenci se příliš zaobírat svým vnitřním světem. I v tomto případě jsou vhodnější tělesná cvičení a kratší relaxace zaměřená na uvědomování těla.

Způsoby, jak se uvolnit v každodenním životě

Předně je třeba říci, že efekt relaxační techniky dlouho přesahuje dobu, po kterou byla praktikována. Např. jestliže někdo ráno cvičí, a pak relaxuje, příznivě to ovlivní jeho výkonnost a emoční stabilitu během celého pracovního dne. I tak je ale vhodné používat navíc diskrétní způsoby, jak se uvolnit během běžných denních aktivit. Nenápadně relaxovat je možné např. cestou do práce, pokud ovšem dotyčný neřídí auto. To je zvláště důležité u osob, které jsou vystaveny nadměrnému stresu. V tomto směru existuje řada možností.

Přerušit vliv stresujícího podnětu: Tento prvek není zdaleka tak triviální, jak by se mohlo zdát. Vyžaduje totiž, aby si jedince stres uvědomil a uvědomil si i to, co ho vyvolalo. Příčinou stresu může být jak vnější svět (např. hluk) nebo vnitřní prostředí (např. únava).

Úsměv, smích: Prakticky nejpoužitelnější jsou decentní druhy smíchu, např. přimhouřit oči, lehce povolit čelist a táhnout kouty úst směrem k uším. Při tom se lehce zdvihnou tváře a pohne se i čelo. Jedná se tzv. Duchennův úsměv, který jsme pro naše účely přejmenovali na lišácký. Tento druh úsměvu je okolím zpravidla vnímán pozitivně (Gunnery a Ruben, 2016) a příznivě ovlivňuje i emoční rozpoložení (Ekman a spol., 1990).

Krátký rozhovor nebo telefonát: Často tak dojde ke zklidnění, i když se jedná rozhovor jehož informační hodnota je mizivá

Fyzická aktivita: Fyzická aktivita mírní stres, úzkosti i deprese a vytváří podmínky pro následnou relaxaci (přehled viz Nešpor, 2017). Při názornost říkáme pacientům, že tělesná aktivita funguje i jako úklid vnitřního prostředí. Jedná se o praktický způsob, např. i v zaměstnání je obvykle možné jít o jedno nebo dvě patra výše a zase se vrátit. Obvykle to stačí, aby se dotyčný uklidnil.

Nádech do břicha a dlouhý výdech: V čchi-kungu se často pracuje s představou koule, která se v břiše při nádechu rozpíná a při výdechu zmenšuje. To lze praktikovat i v každodenním životě, např. při chůzi.

Představit si klidné prostředí nebo někoho sympatického: Např. kolegyně lékařka se mi svěřila, že při nadměrném stresu si prohlédne fotografie vnoučat, což stačí k tomu, aby se uklidnila.

Náboženský rituál, modlitba a jiné duchovní praktiky: Jedná se o různorodou skupinu, co lze ale s jistotou říci, že nějaká forma duchovního života je zdravá (Nešpor, 2009).

Uvolněně, pasivně a s nadhledem pozorovat myšlenky a tělesné pocity: Tento prvek je klíčový pro nácvik uvědomování a je součástí některých meditačních technik, včetně té, kterou používal Kabat-Zinn (1990). Jedná spíše o naučenou dovednost, jejíž využívání v každodenním životě vyžaduje určitý předchozí nácvik.

Vyvolat opačnou emoci: Emoce často přecházejí jedna v druhou a nahradit rizikovou emoci jinou je často snazší než rizikovou emoci prostě odstranit.

Zvládnout potřebné dovednosti a opatřit si relevantní informace: Např. nováček bývá obvykle ve větším stresu než týž člověk po několika měsících praxe.

Hudba: Jedná se o jeden z nejpříjemnějších způsobů, jak se uvolnit. Relaxačně působí klidná, spíše tichá a melodická hudba. Hudba se osvědčila, jako prostředek jako mírní stres a bolest i u závažných problémů, jako jsou nádorová a srdeční onemocnění (např. Bradt a spol., 2016).

Některé typické problémy při využívání relaxačních technik

Aktivní spolupráce pacienta: To je problém celé medicíny. Např. při farmakoterapii chronických onemocnění, jako hypertenze nebo osteoporóza, užívá po roce léky předepsaným způsobem jen asi 30 % osob. Spolupráci při praktikování relaxačních technik podstatně zlepší, jestliže dojde ke rychlému zmírnění symptomu, např. bolesti nebo úzkosti. Z tohoto hlediska jsou vhodnější jednoduché relaxační techniky. Lze použít i relaxační nahrávku. Řada nahraných relaxačních a meditačních technik je volně ke stažení na www.drnespor.eu.

Krátká doba nácvičku: Např. autogenní trénink by se měl podle autora této techniky nacvičovat 3x denně 5 minut po dobu 3 měsíců.

Nevhodná situace: Nácviček relaxační techniky se daří nejlépe v klidném prostředí a po skončení přiměřené fyzické aktivity. Jestliže pacient uvádí, že se mu relaxace nedaří, lze navrhnout, aby její nácviček zařadil až po delší procházce nebo cvičení.

Nedostatečně uvědomování: Přiměřené uvědomování vlastního těla i psychiky přináší řadu výhod, např. lepší sebeovládání a realističtější dohad vlastních možností. Uvědomování také podstatně usnadňuje nácviček relaxačních technik. Je ovšem možné zlepšovat uvědomování a zároveň nacvičovat relaxaci, jak se to děje např. v józe nebo čchi-kungu.

Závěr a souhrn

Stav relaxace je nutný pro udržení dobrého zdravotního stavu. Relaxační techniky jsou užitečným prvkem při léčbě řady poruch. Relaxace se objevuje spontánně nebo ji lze navodit relaxační technikou. Některé jednoduché postupy, jak se uvolnit, jsou použitelné i v během normální denních aktivit, např. při cestě do zaměstnání.

Literatura

- Arida RM, Scorza FA, Gomes da Silva S et al. The potential role of physical exercise in the treatment of epilepsy. *Epilepsy Behav.* 2010; 17(4):432-5.
- Bradt J, Dileo C, Magill L, Teague A. Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016; (8):CD006911.
- Ekman P, Davidson RJ, Friesen WV. The Duchenne smile: emotional expression and brain physiology. II. *J Pers Soc Psychol.* 1990; 58(2):342-53.
- Fredrickson B. *Positivity.* New York: Crown 2009; 277.
- Gunnery SD, Ruben MA. Perceptions of Duchenne and non-Duchenne smiles: A meta-analysis. *Cogn Emot.* 2016; 30(3):501-15
- Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness.* Delta Trade Paperbacks, 1990; 453.
- Kecklund G, Axelsson J. Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ;* 355:i5210.
- McQuaid RJ, McInnis OA, Paric A et al. Relations between plasma oxytocin and cortisol: The stress buffering role of social support. *Neurobiol Stress.* 2016; 3:52-60.
- Muktibodhananda S. *Hatha Yoga Pradipika.* Munger: Yoga Publications Trust, India 1985; 641.
- Nešpor K. Uvolnění a s přehledem. *Relaxace a meditace pro moderního člověka.* Grada, Praha 1998; 96
- Nešpor K. Co je to spiritualita a čemu prospívá. *Čas. Lék. čes.* 2009; 14:209-210. Volně na www.drnespor.eu.
- Nešpor K. Smích a medicína. *Praktický lékař* 2015; 95(4):187-189. Volně na www.drnespor.eu.
- Nešpor K. Smích a klinická medicína: novinky a zajímavosti. 2016. Volně na www.drnespor.eu.
- Nešpor K. Fyzická aktivita, jóga a jejich působení na psychiku. *Cognitive Remediation Journal* 2017; 6(1):17-33.
- Owens J, Adolescent Sleep Working Group; Committee on Adolescence. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics.* 2014; 134(3):e921-32.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Psychiatrická nemocnice Bohnice

www.drnespor.eu, drnespor@gmail.com