

---

## (P.S.)<sup>2</sup> – aneb důležité dodatky (k životu naplno)

---

### Pavel Humpolíček

Psychologický ústav FFMU, Brno

[info@psychologon.cz](mailto:info@psychologon.cz)

*Jíst, pít, hýbat se a odpočívat (spát), to je „to, oč tu běží“.  
Život naplno si někdy žádá až příliš...  
... a přitom stačí mnohdy tak málo proto, abychom naplno žít mohli.*

Je podivné začínat článek postskriptem... ale někdy „i cesta je cíl“ a od konce se dá dostat i na začátek...

---

### Proč právě (P.S.)<sup>2</sup>

Zkratky slouží často k tomu, aby si člověk snáze zapamatoval to, co zkracují.

Možná i mezi čtenáři tohoto článku jsou také ti, kdo užívají na koncích svých dopisů (emailů či jiných elektronických sdělení) P.S.

Post scriptum často obsahuje podstatné sdělení, které nemusí nutně souviset s předchozím textem, ale může být osobnějšího či osobitějšího rázu. P.S. jsem proto užil i jako zkratku pro označení principiálních suplementů (dodatků či možná lépe podkladů) k životu moderního člověka (praecipua supplementum), jehož přirozeným cílem je žít život „naplno a bez limitů“ (tedy alespoň dle tvůrců různých ‘trendy’ reklamních sdělení).

„Život naplno“ má pro každého z nás jiný (a často odlišný) význam. Přesto jsou pojítka společná všem, která když se rozvolní, dříve či později se rozpadá i „iluze (či realita?) života naplno“.

Navíc, PSychologon je časopis zaměřený na psychologická témata... a lidé zabývající se psychikou mají tendenci jiné než PSychické faktory lehce (či vážně) opomíjet. Není tedy od věci občas připomenout/parafrázovat i na těchto stránkách, že „nejen myslí živ jest člověk“ a že tělo a mysl „nejsou nic odděleného“ (Jung, 1995).

### A co tedy znamená (P.S.)<sup>2</sup>

Nic složitého!

Dvakrát dvě jednoduché součásti lidského života, které nás udržují naživu:

- **P**ítí (nikoli chlast)
- **S**trava (nikoli obžerství)
- **P**ohyb (nikoli sport)
- **S**pánek (nikoli lenost)

Čtyři **stavební kameny spokojenosti i efektivity lidského konání a prožívání.**

Pojďme se na ně podívat malilinko cíleněji:

## Pítí, pitný režim

Příjem a výdej tekutin patří k nejdůležitějším součástem fungování lidského organismu.

Jedním z energeticky nejnáročnějších procesů těla je udržování tělesné teploty. Je-li v organismu dostatek (!) tekutin (mimo jiné) právě tento náročný proces se usnadňuje.

Pro doklad o důležitosti pitného režimu jistě existuje mnoho napsaného, často je to však spojeno s reklamou či jinak cílenými informacemi. Zajímá-li vás více, zkuste například pročíst tento článek na stránkách Státního zdravotního ústavu (Praha, 2005): <http://www.szu.cz>.

Zde se omezím pouze na praktickou stránku, jednoduchý ukazatel toho, zda lidské tělo dostatek tekutin má, či nemá:

**Jestliže mezi druhou a pátou hodinou odpolední je barva moči téměř čirá, člověk pije dostatečně.**

Jestliže je člověk nucen jít na 'malou stranu' (pro čtenáře z Prahy: s malým m) více než 5-6krát za den, je možné, že má tělo tekutin až příliš (nebo vykazuje známky počínající nemoci ledvin, slinivky břišní apod.).

Většinou je známo, že nedostatek tekutin tělu/člověku škodí, totéž však platí i pro jejich nadbytek.

I zde tedy platí přísloví: Všeho **s mírou!** (mimochodem – opět s malým m)

## Strava, jídlo

Jídlo je poslední dobou vysoce společensky ceněnou entitou lidského bytí. Kvalitu různých receptů, receptur či recepty přeplněných pořadů mi hodnotit nepřísluší (neb je nesleduji), omezím se tedy opět pouze na praktické (z praxe terapeuta a lektora vycházející) drobnosti.

Jíst je vhodnější **vícekrát denně a v menším množství**.

Důležité je potravu důkladně promísit se slinami (tedy **prožvýkat**).

Vhodnější je **větší** procentuální **množství** stravy směřovat **do první poloviny aktivního dne** (u tzv. „skřivanů“ tedy např. jen do poledne, u tzv. „sov“ možná až do čtvrté či páté hodiny odpolední). S tím souvisí i množství sacharidů (ve všech podobách, které lidská strava nabízí), jejichž konzumace je také vhodnější v první polovině aktivního dne.

K základním živinám v lidské stravě patří: **cukry, tuky a bílkoviny** (to známe ze školy), dále pak **vitamíny, minerály a vláknina** (což je také známé), a k tomu všemu ještě **enzymy** (které jsou většinou pouze v tepelně neupravené stravě).

Konzumujeme-li sacharidy, je vhodnější jejich podoba složitější (tzv. polysacharidy) oproti jednoduchým formám (např. bílý cukr, slazené nápoje apod.). Podstatou je tzv. glykemický index potraviny, který částečně souvisí i s ochotou našeho mozku produkovat štěstí a tím zvyšovat potenciál závislosti (cestou bažení, neboli craving).

Tuky jsou (pro konzumaci) vhodnější ze zdrojů rostlinných (oleje, ořechy apod.). Dostatek živočišných tuků je pro většinu populace k dispozici v mléčných výrobcích (jogurt, sýr) či v tzv. přírodně upraveném mase (příprava ve vlastní šťávě).

Plnohodnotné bílkoviny se krom vyšších živočichů (savci, ptáci, ryby) dají získat i z hmyzu či rostlin (luštěniny, obiloviny).

Konzumujeme-li jakékoli jídlo, je vždy vhodné je obohatit (právě kvůli enzymatickým složkám) o potraviny z oblasti zeleniny (příp. ovoce) či tzv. pickles (neboli zeleniny kysané s využitím soli /=

mléčně kvašené, NIKOLI s přidavkem octa/ - jako např. valašské kysané zelí), nebo zakysaných mléčných produktů (např. bílý jogurt).

## Pohyb

„Sportem ku zdraví“, říká se lidově, „nebo k trvalé invaliditě“, dodává se... pravdou je, že bez pohybu se lidskému tělu opravdu dobře nedaří.

Takovým tělu vlastním pohybem je i „pouhé“ dýchání či trávení... a stejně jako jiné formy pohybu, i trávení a dýchání spotřebovává energii. Mimo jiné energii, která souvisí s produkcí i metabolismem adrenalinu (a dalších hormonů či kyselin, které souvisí s všudypřítomným – a častokrát i příznivě působícím - stresem).

Chcete-li zůstat fit a nejste již (nemocí či „životem naplno“) příliš opotřebovaní, postačí dát tělu **trochu zadýchání a potu** (z pohybu) **denně**.

Optimální je věnovat se takovému pohybu (vzhledem k aktuální kondici), který způsobí drobné zadýchání (a zvýšení srdečního tepu) a mírné za/pocení (většinou to trvá tak 5-15 minut – např. rychlejší chůzí)... a poté ještě tak 10-25 minut vydržet se tímto způsobem/intenzitou pohybovat (tedy 10-25 minut si zachovat takovou intenzitu pohybu, aby se tělo dále mírně potilo a zachovalo si zvýšenou tepovou frekvenci).

Máte-li to z domu do práce či na zastávku hromadné dopravy takových 1-1,5 kilometru, projdete se a uděláte něco pro zdraví (mnohdy i dvakrát denně).

Také procházka po obchodě/nákupech může být užitečnou formou pohybu... ale přeci jen, čerstvý vzduch přidává možnost i vdechnout kyslík, který je pro správnou funkci pohybového systému těla přeci jen „tak trochu“ důležitý.

Budete-li se – při zadýchání a z/pocení – pohybovat tak 2-3krát týdně, bude to tělo s povděkem kvitovat... bude-li to denně, bude se radovat... a – stejně jako u pití – bude-li to 30krát denně (nebo s představou výkonu, kdy po rekordech v práci půjdete „trhat rekordy“ na squash), bude trpět a strádat.

Pohyb souvisí jak s adrenalinem tak i endorfiny... přináší radost a pocity štěstí... a věšte nebo ne, pohybem se vytváří hormony i v kostech či kůži... a tělíčko si „chrochtá blahem“, které má vliv i na blaho psychické či vztahové...

## Spánek

...a také na blaho prožívané při spánku.

Spánek je pro život naplno téměř stejně důležitý jako voda (tekutiny). Tak jako pitný režim souvisí se stravou, tak i **režim** (často) **pohybu souvisí se spánkem** (proto onen vzoreček v názvu článku).

Poruch spánku je mnoho. Nejčastěji dlouho usínáme, často se budíme či se příliš brzy probouzíme.

Přesto tím hlavním ukazatelem (jak dobře spíme), který by nás měl zajímat je **pocit, který vnímáme záhy po probuzení**.

Probouzíme-li se několik dnů (nejvýše tak 2 týdny) unavení (i přes dostatek hodin spánku), měli bychom se pokusit hledat důvod/y této situace. Mohou být fyzické (přílišná fyz. únava, alergie, nemoc – infekce, záněty, spánková apnoe, bolesti kloubů, hormonální dysbalance, klinické deprese aj.), psychické (strachy/úzkosti – např. z propuštění z práce; „těšení se“ na zkoušku či dovolenou/prázdniny; vlivy dřívějších traumat atp.), vztahové (pracovní zátěž, vysoká očekávání – od sebe či druhých, partnerské nesrovnalosti atd.) či spirituální (např. ztráta smyslu - svých činností, života v jeho celku či částech ap.).

---

**Pokud se po probuzení cítíme odpočnutí, je to známka dobré kvality spánku.**

Přijde-li v řádu několika málo minut po probuzení úzkost či jiný nepříjemný pocit, není to příznivé... ale spíše než se spánkem to souvisí s jinou psychickou nesnází (např. úzkost, deprese, post-trauma aj.), kterou je třeba řešit samostatně (a většinou nejlépe s odbornou pomocí).

Jestliže člověku pocit odpočnutí si, energie, vitality vydrží alespoň pár hodin, je to se spánkem tak, „jak má být“.

O spánku se lze dočíst mnoho faktů – obecně platí, že **spánku bychom měli věnovat přibližně jednu třetinu života** (řekněme 7,5 +/- 1,5 hodiny denně). Je také dobré si uvědomit (zejm. máme-li pocit, že spánkem ztrácíme čas), že spánek je rovněž aktivní částí dne. Tělo i mozek zde aktivně odpočívá (tělo se pohybuje, mozek zpracovává a ukládá informace, sníme ...). **Spánkem čas neztrácíme...** zachováváme si energii a chuť do efektivního, aktivního a plnohodnotného života naplno.

Spánek se skládá ze dvou základních fází, které jsou typické určitou mírou aktivity mozku: REM a nREM ([neurologové rozlišují více fází](#)), přičemž průměrně jeden spánkový cyklus (obě zmíněné fáze) trvá kolem 1,5 hodiny.

Spánek je vhodné „absolvovat“ v jednom celku. Není-li to možné, lze využít středovou část aktivního dne (typicky např. mezi 13. a 15. hodinou) k odpolednímu spánku („šlofik“).

**Odpolední spánek/relaxace** by měla u zdravého dospělého člověka stačit **v rozpětí do dvaceti až třiceti minut** („dát si dvacet“) a člověk nemusí ani hluboce usnout (nREM). V případě velké denní únavy (vlivem nedostatku nočního spánku z předchozí noci) lze spát až po dobu jedné spánkové fáze (tedy přibližně 90 minut).

Drobnost, která bývá při spánku opomíjena je tma (a příp. ticho). **Čím temněji (a tišeji)** máte v místnosti, kde spíte (odpočíváte), **tím to bývá pro účinek spánku (relaxace) příznivější** (a platí to i pro onen „poobědový šlofik“). Souvisí to s melatoninem, což je již v dnešní době známý hormon epifyzy (viz např.: <http://en.wikipedia.org/wiki/Melatonin>), a tím i s naší dobrou náladou (endorfiny).

Zajímá-li vás o spánku více, zkuste využít některý z těchto odkazů:

<http://www.fnbrno.cz>

<http://galenus.cz>

<http://zdravi.e15.cz>

## A přání závěrem?

Zkratka P.S. může být pro latiníky i „Post spiritus/mortem“ – když zvolíte (P.S.)<sup>2</sup> snad se onomu ‘post mortis’ budete moci (i dnešním moderním) životem naplno dlouho aktivně vy/hýbat.

P.S. Omluvte prosím množství závorek, uvozovek a jiných znaků či náznaků v článku obsažených. P.H.

:o) (o:

Zdroje:

1. Jung, C.G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia. (výpisky viz také [online](#))
2. Doidge, N. (2012). *Váš mozek se dokáže změnit*. Brno: CPress. (recenze viz [online \(pdf\)](#))

<http://jung.sneznik.cz>

<http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/pitnyrez.pdf>

<http://www.fnbrno.cz/data/files/NK/2009/1-Fyziologie%20sp%C3%A1nku.pdf>

<http://galenus.cz/clanky/zdravi/nervy-spanek>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hypnogram>

<http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/poruchy-spanku-a-civilizacni-choroby-167125>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

Citace článku:

**Humpolíček, P. (2014).** *(P.S.)2 – aneb důležité dodatky (k životu naplno)*. *PsychoLogOn [online]. 3 (1)* , s.1-4. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <DOPLNIT LINK>. ISSN 1805-7160.