

ku z rozdrčených lodyh či extraktu na zlepšení nálady a odstranění úzkosti.

Rozchodnice růžová se osvědčuje jako lépe snášená alternativa konvenčních antidepresiv při léčbě lehké a středně těžké deprese. V ČR jsou na trhu např. kapky Rhodiola (Natura Grešík), tinktura z pupenů (Serafin Byliny, Naděje), Reflex Nutrition Rhodiola rosea obsahující standardizovaný extrakt z kořene aj. Rozchodnice si pro své účinky zaslouží pozornost a zařazení do našeho souboru vhodných suplementů pro překonávání každodenních výkyvů nálady, úzkosti a strachu, pro posilu a harmonizaci organismu, odolávání stresu a udržování pracovní výkonnosti. Její příznivá cena a vysoká bezpečnost z ní jistě učiní oblíbeného pomocníka.



Třezalka tečkovaná a některé další byliny

Standardizované extrakty z třezalky vyvinuté pro terapii deprese byly v posledních dvou dekádách podrobeny přísnému vědeckému výzkumu a jejich účinnost byla srovnávána s různými obecně používanými antidepresivy, jako je například fluoxetin (Prozac), sertralin (Zoloft) či citalopram (Seropram). Klinické studie prokázaly, že bezpečnostní profil a snášenlivost preparátů třezalky jsou lepší než u syntetických antidepresiv. Působení extraktů z třezalky v terapii mírné a středně těžké deprese je považováno za vědecky prokázané a v mnoha zemích jsou léčiva se standardizovanými extrakty z třezalky předepisována lékaři. Například v Německu je v současné době třezalka nejčastěji předepisovaným antidepresivem, které představuje 50 % vydaných antidepresivních léků.

Používání třezalky v ČR výrazně omezuje fakt, že na rozdíl od konvenčních antidepresiv není hrazena ze zdravotního pojištění, přestože jde o léčivé přípravky s prokázaným účinkem. Navíc v ČR nejsou dostupné ani standardizované preparáty. Na trhu je volně prodejná například tinktura z pupenů, poupat a mladých výhonů rostlin (Serafin byliny) nebo léčivý přípravek Třezalka Apomedica obsahující suchý

extrakt z třezalkové natě. Třezalka má také různá omezení, například by ji neměly užívat ženy, které užívají hormonální antikoncepci, protože snižuje její účinnost a může dojít k nežádoucímu otěhotnění. Třezalka také může vyvolávat fotosenzibilizaci, takže se doporučuje zvýšená opatrnost při jejím užívání v létě.

Antidepresivní účinek byl popsán i u řady dalších rostlin, jako jsou např. bakopa drobnolistá (brahmi), bazalka posvátná, kurkuma dlouhá, levandule lékařská, morinda (noni), pepřovník opojný (kavakava), pupečník asijský (gotu kola) a vitánie snodárná (indický ženšen). Z uvedeného přehledu o studiu účinků léčivých bylin u pacientů s poruchami nálady a mírnou i středně těžkou depresí je zřejmé, že příroda nabízí mnohá fytofarmaka, jejichž účinky jsou srovnatelné s moderními syntetickými antidepresivy.

Až uvidíte kvetoucí magnolii, třezalku, rozchodnici nebo kosmatec, uvědomte si, že vedle své krásy nabízí člověku účinnou pomoc proti civilizačním chorobám, kterými trpí statisíce lidí na celém světě. Kvetoucí byliny také připomínají, že to, co objevila současná farmaceutická věda pomocí nejmodernějšího vybavení, dokázali lidé poznat a používat již před mnoha staletími. (Další čtení: Strunecká A, Navrátilová Z, Patočka J. Léčivé byliny a duševní zdraví. ALMI 2018)

2. Učím lidi plakat i smát



Jitka Ševčíková,
lektorka emoční inteligence

„Nefňukej! Co zase brečíš? To musíš vydržet! Ty to zvládneš. Už neplač, buď rozumný, nevztekej se, zvykej si...“ slyšíme už odmalička. Co naše rodiče tak iritovalo na tom, že nám nedopřáli úlevu pomocí slz? Jako by projevy emocí pro ně byly něčím nepřijatelným, jako by projevy smutku, vzteku a zoufalství byly jakousi třináctou komnatou, u které nesmíme vzít ani za kliku. Postupně si tak vypěstujeme „poker face“, ztratíme schopnost nebo ochotu o svých citech a pocitech mluvit, sdílet je a nakonec i prožívat.

Jako dítě jsem bývala plačtivá, přecitlivělá, dá se říct uzlíček emocí. Ve zdravotní kartě u dětské lékařky jsem měla velký červený nápis „přehnaně lítostivá“. Byla jsem schopná se rozplakat, když náš autobus píchl kolo, nebo když jsem zmeškala film pro pamětníky. Pak jsem za to byla kárána právě výše citovanými větami. Časem jsem pochopila, že mě rodiče budou mít rádi, jen když budu hodná holka, usměvavá a neplačtivá a naučila jsem se „zjitřující“ emoce

potlačovat. Měla jsem dojem, že mi to pomáhá být oblíbenou holkou, která má vždy úsměv na tváři a je partákem do nepohody, týmovým hráčem v práci a neustále pohodovou optimistkou.

Pak přišel den, kdy nám tragicky zahynul nejstarší syn. Zprávu o jeho smrti jsem přijala samozřejmě v šoku, ale s kamenným obličejem. I vůči okolí jsem týdně zachovávala naprosto ledovou tvář. Nedokázala jsem uronit slzu před rodiči, před přáteli, před kolegy, takže jsem se ostatním musela jevit jako blázen nebo naprostý cynik. Z neprojevení emocí jsem samozřejmě nesla následky v podobě netaktních a tvrdých reakcí okolí. Plakala jsem jen v soukromí a i to mi dalo značnou práci, přestože jsem měla pocit, že žalem umřu. Právě v té době jsem se však dostala k emoční inteligenci a k tanatologii, čili nauce o smrti a umírání. Plakat a projevovat to, co cítím, jsem se pak učila téměř dva roky. Bylo důležité naučit se projevovat, co cítím kultivovanou formou tak, aby to bylo pravdivé a přijatelné pro okolí, tedy bez útoku na city druhých, bez manipulace, vydírání a hysterie. Teď po letech toto

projevoování předávám druhým. Učím je, aby určitou formou vyjadřovali všechny své emoce a řídili energii, kterou emoce přináší, anebo berou. A s tou energií je nutné nějakým způsobem hospodařit.



Smích i pláč k sobě mají blízko a vždycky je dobré je vyjádřit.

Foto Věra Keilová



Emoce mužů a žen

Zatímco ženy častěji dokážou rozehrát ohňostroj citových projevů až k afektovanosti, muži o svých emocích moc nemluví a v kritických situacích emoce spíše zamlčují, skrývají a „polykají“. Škodí to často nejen jejich psychice, ale také fyzickému zdraví. Emoční napětí se z těla neztratí a člověk se stává chodící časovanou bombou, protože nezpracovaná emoční energie se hromadí a dříve nebo později bouchne. Pokud má člověk v emočním vyjadřování dlouhodobý dluh, může dostat nenadálý záchvat vzteku, zuřivosti i pláče. Někteří lidé doslova zatlačují emoce do svého těla. Emoční napětí se pak přesune do svalů a tam zatumne. Člověk si vytvoří takzvaný emoční pancíř. Mezi emoční inteligencí mužů a žen není rozdíl, jenom záleží na tom, nakolik je rozvinutá. U mužů bývá zpravidla rozvinutá trochu méně. V projevování emocí to tedy ženy mají o něco jednodušší.

Jak s emocemi pracovat? Měli bychom se naučit pracovat se všemi. Nejtěžší je asi práce se vztekem. Víme, že projevovat vztek není dobré. Už rodiče nám to stejně jako pláč zakazovali a trestali nás za to. Stejně tak za lítost, hněv či smutek. Dnes za mnou nejčastěji přicházejí sebevědomí muži. Mají potřebu být nejlepší, soutěžit, bojovat a chtějí se hodně rozvíjet. Většinou přicházejí s tím, že jsou úspěšní, skvěle zvládají svou profesi, ale pořád je tam něco, co je blokuje v jejich spontánním chování. Bojí se selhání, projevu na veřejnosti, mohou mít problém v partnerských vztazích, se svými rodiči, podřízenými nebo s dětmi. Při setkání se mnou nebo na mém semináři mají najednou pocit, že nacházejí místo, kde mohou konečně své pocity vyjádřit a neztrapní se, protože se jim nikdo nebude vysmívat. Kdy můžou muži plakat? Zdá se, že je to něco společensky naprosto nepřijatelného. Vždyť muž musí být silný, opora rodiny, skvělý partner a také perfektní v práci. Ale když může a naučí se plakat, je to pro něj úleva. Však to nemusí ventilovat před druhými.

Zatímco plačící žena bývá často označována za hysterickou, labilní, přecitlivělou, slzami vydírající apod. a chce se naopak naučit těmto situacím předcházet a být emočně stabilnější.

Základním předpokladem EQ (emoční inteligence) je, že musíte znát sami sebe. Nesmírně důležité je také se přesněji než dosud naučit rozeznávat své emoce. Zvládnutí a projevování emocí přitom vůbec není tak těžké. Mnozí lidé mají pocit, že své emoce nemohou ovládat a nemají nad nimi žádnou kontrolu. Znamená to, že emoce ovládají je a tím pádem ovládají i výsledky jejich jednání. Každý z nás však může mít kontrolu nad svými emocemi, i když to je

náročnější a vyžaduje to trénink.

Co se v rámci emoční inteligence můžete naučit? Především rozvíjet své základní osobní hodnoty, jako je zásadovost, odpovědnost, otevřenost, vděčnost, pokora i statečnost, motivování sebe i druhých. Můžete se naučit psychické odolnosti, což je účinná zbraň pro překonávání těžkých životních situací, dále zvládat hněv a uvědomit si, jak je hněv zdravý, například jako motivační nástroj, prostředek k uvolnění či varovný signál. Můžete se naučit odpouštět, neposuzovat a neodsuzovat ostatní, být otevření a rozvíjet své komunikační dovednosti.

Jak prožívat emoce a využívat jejich energii

• Rozvíjejte svou kreativitu a tvořivost

Jaké jsou základní stavební kameny tvořivé osobnosti? O čem to vlastně je? Z mého pohledu mezi ně patří vizionářství, víra v sebe a své schopnosti, silná intuice a její přijetí, umění předvídat, pružně reagovat na nenadálé okolnosti, být odolný vůči stresu, umění nadchnout (se), být zvědavý, zvědavý, odvážný i hravý. Lehkost je o umění cítit se dobře i v méně pohodlných situacích, důležitá je vůle vytrvat, nevzdávat se, zkoušet znovu a znovu nové cesty a radovat se i z drobných krůčků.

• Pozor na největší „zabijáky“ emocí

Sem patří stereotyp, strach dělat věci jinak, nedostatek sebedůvěry, negativismus, ustrnutí v minulosti nebo neprojevování emocí. Často to bývá i obyčejná lenost a nyní tolik módní slovo prokrastinace – tedy neustálé odkládání na „až“, ohlížení se na okolí, nezdravé emoční rovnice, zlozvyky a špatné návyky, zavedená klišé a zobecňování (to nejde, to nikdy, to vždycky, vlastně pořád, všichni ostatní). Mnohdy to bývají i různé mýty, paradigmaty, které netvoří člověk neověřuje a prostě jim věří, protože to je pohodlné. Opakující se stereotypy například z dětství (dělat věci tak, jak to dělali rodiče, ať už se jedná o výchovu nebo život sám). Nekritické myšlení, pohodlnost, smutek, žal, lítost a sebelítost, frustrace, vyhoření, nedostatek podnětů, nehledání příležitostí, bolest a nemoc.

• Dejte „průchod“ svým emocím

Když emoce vyjádřím, znamená to, že dám průchod sám sobě. Proč to v tomhle směru nesmím považovat za sobectví? A proč je tak těžké si to dovolit? Opět se vracím k odvaze. Každodenní hrdinství všedního dne jsou vlastně důkazy naší tvořivosti. Záměrné opu-

tění komfortní zóny mě učí, že svůj život můžu tvořit vědomě. Nemusí to být převratné věci a objevy, jde jen o schopnost dělat věci jinak, přemýšlet jinak, cítit a respektovat své pocity. Stále provádíme autocenzuru ve smyslu „co by tomu řekli“, „takhle se to přece nedělá“, „určitě se ztrapním“, „co když z toho bude průšvih“, „nebude to fungovat“ atd., ale na to říkáme hledejme způsoby, jak by to fungovat mohlo. Kdo nechce, hledá důvody, kdo chce, hledá způsoby. A ještě si kladu otázku: Co nejhoršího se může stát? A podle toho konám.

- **Kultivujte**

Každá emoce má svůj nekultivovaný, středně kultivovaný a kultivovaný projev. Když to vezmeme konkrétně, například lítost můžeme vyjádřit hysterickým pláčem, tichým mlčením, kdy emoci „polkneme“ nebo nám potečou slzy, které okomentujeme slovy, že je mi to líto a případně dokážeme vyjádřit, čeho se to v nás dotklo a co právě potřebujeme. Stejně tak při zlosti můžeme bouchnout do stolu a zařvat, nebo se naopak usmát a tvářit se, že je to v pohodě, jsou v obou případech nezralé projevy zlosti. Dát okolí najevo, že hranice trpělivosti přetekla, že mě něco nazlobilo a říkájí to moje úči, ústa, mimika i postoj těla, je umění. Lze to natrénovat krok za krokem i s pomocí dýchání, napínání a uvolňování svalů na těle a vyjadřováním, aniž by se nám chvěly hlasivky.

- **Konzervujte na horší časy**

Mně osobně pomáhá své emoce „přetavit do hmoty“, čili to například „hodit na papír“. Je jedno, jestli tak vzniknou koláže, nástěnky s magnety, obrázky, myšlenkové mapy, excelovské tabulky nebo něco jiného. Někdo používá mobil, jiný diktafon, hlasové poznámky, diář či zápisník. „Parkovací místo“ vlastních emočních procesů občas proberu a to, co není aktuální, vymetu. Se svými emocemi pak pracuji a stanovuji si strategii, jaké zvolit funkční kroky. Často bývám elixírem nápadů, proto se musím naučit rozlišovat ty podstatné od nepodstatných a dobře se orientovat v prioritách. Preferuji nápady, které mě užijí, zároveň mi budou způsobovat radost a budu je dělat s lehkostí díky vlastnímu nastavení. Například mé semináře v exotických zemích. Nejdřív to byl sen a dnes je to nádherná realita 3x ročně. Redukujeme na nich stres plaváním s delfíny, brouzdáním v rýžových polích a vzděláváním se v mírumilovném a láskyplném prostředí přírodního ráje. Učím lidi, že disciplína (a to i v emocích) je cesta ke svobodě. Emoce mi slouží k tomu, že mi jako kompas ukazují, v čem mi je fajn

a v čem není. Jsem hledající, mám oči otevřené, uši nastražené, větrím a cítím. Využívám všechny smysly včetně intuice k posilování emocionality. Určitě k tomu přispěly i těžké životní situace, ze kterých jsem se musela vyhrabat.

- **Využívejte svůj mozek, když je ve vlnách alfa**

Když náš mozek zpomalí, jsme v hladině alfa. Zatímco v běžném denním shonu a stresu kmitá někde mezi 14–21 Hz, v alfé se kmitočty sniží na cca 7–13 Hz a tím pádem obě hemisféry pracují vyváženě – není odpojena logika, ani nás „neválcují“ emoce. Využíváme plného potenciálu sladění obou hemisfér, posilujeme intuici, tvořivost, nadhled, regeneraci a celou emoční inteligenci. V hladině alfa dochází k přirozenému tvoření endorfinů, hormonů dobré nálady, buňky se rychleji obnovují, tělo si efektivně odpočine a přitom vlastně pracuje. Dochází k pronikání do hlubších vrstev vědomí, kdy se dostáváme k informacím z podvědomí, k nimž v běžném denním stresu přístup nemáme.

Často hledáme informace venku, ale ty nejhodnotnější jsou uvnitř nás samotných. Nejen v hlavě, ale i v srdci a v břiše. Okolo srdce existuje spousta nervových tkání a více než 75 000 nervových zakončení máme prý i v břiše. Je to tolik, kolik jich má v hlavě kočka. V břiše tedy máme chytrou kočku, ale neposloucháme ji. Právě břicho je centrum intuice, emocí a kreativity. Břišní mozek nám mnohdy napovídá správně, jenže my do toho stále cpeme jen racionální hlavu, přestože nás bolí u srdce, nebo se z toho můžeme po... Proto je dobré naučit se svojí emoční inteligencí pracovat a rozvíjet. Pak rozkveteme.