

Čas od času se dostáváme do situací, které se projevují velkou únavou a vyčerpáním organismu.

Když duše pobolívá

Asi každý z nás už to někdy zažil. „Mám depku,“ říkáme v takových chvílích. Nic se nedaří, špatně spíme. Přechodné zhoršení nálady ještě ale není pravou depresí.

„Náladu i tělesnou kondici zlepší fyzická námaha v jakékoli podobě.“

O skutečné chorobě mluvíme, když vystupňovaný smutek trvá po většinu dne alespoň tři týdny. Mohou se objevit i další potíže: změna chuti k jídlu, časné probouzení, ztráta zájmu o činnosti, které člověka těšily, zvýšená únava, nezájem o okolí. Často se také projevují tělesnými příznaky: bolestí zad, hlavy, trávicími obtížemi apod. Duševní nemoc může potkat každého z nás. Není hanbou obrátit se na odborníka, deprese je smrtelná choroba a musí se léčit! Pomůže i návštěva stránek www.deprese.com.

Vlezlý společník Také úzkost je velmi nepříjemný emoční stav, jehož příčinu obvykle není možné přesně definovat. Postižení popisují, že mají pocit, jako by se něco nebezpečného mělo stát, ale

přítom není jasné, co by to mělo přesně být. Podvědomí je alarmováno do stavu připravenosti na nebezpečí, což organismus během delší doby velmi vyčerpává. Problém začíná tam, kde se úzkost nebo strach objevují příliš často, trvají příliš dlouho a jejich intenzita je vzhledem k situaci nepřiměřená. Lékařská věda rozlišuje několik typů úzkostných poruch. Některé jsou spouštěny určitou situací (fobie), u jiných přijde úzkost až panika bez varování, kdykoli. Úzkostná porucha bývá často podceňována, zejména tehdy, když převládají tělesné příznaky: bušení srdce, potíže s dechem, bolesti břicha, závratě, poruchy zraku apod. Pacienti bývají často posíláni od jednoho specialisty ke druhému, než doputují k tomu pravému – psychiatrovi, který může skutečně (a nejen prášky) pomoci.

A noci jsou dlouhé Jednou z nejčastějších komplikací stavu bývá nespavost.

Dobry spánek je přitom klíčovým faktorem pro fyzické i duševní zdraví každého jednotlivce, protože při něm dochází k regeneraci centrálního nervového systému. Už po jediné noci, kdy se pořádně nevyděláme chyby. Bylo prokázáno, že lidé, kteří pravidelně dostatečně spí, mají mnohem lepší paměť než ti, kteří trpí spánkovým deficitem. Ten může dokonce narušit základní funkce mozku. Nedostatek spánku vyčerpává tělo tak, že se stává náchylnější k srdečním a cévním onemocněním, zvyšuje se pravděpodobnost nemocí trávicího ústrojí, zhoršuje se schopnost regulovat hladinu krevního cukru v krvi. Může tak dříve dojít ke vzniku cukrovky II. typu.

Co je nespavost Většina lidí mezi 25 a 75 lety potřebuje každou noc sedm až osm hodin spánku. Skutečná potřeba spánku je však zcela individuální. Počet prospaných hodin nemusí být tak důležitý jako skutečná kvalita spánku. Pokud se probudíte čerství po sedmi nebo méně hodinách a nepotřebujete k probouzení budík, není třeba si dělat starosti. Jestliže v noci sice odpočíváte, ale moc toho nenaspíte a ráno se pravidelně cítíte jako „zprélámaní“, je čas začít hledat příčiny

tohoto stavu. S krátkodobou nespavostí se během života setkává drtivá většina z nás. Obvykle trvá takový stav jen několik málo dnů, maximálně měsíc, proto neznamená vážnější problém. Nejčastějšími příčinami takové krátkodobé nespavosti jsou stres, pracovní problémy, rodinné konflikty nebo obvyčejné narušení denního režimu, například spánek přes den. O chronickou nespavost se jedná v případech, že se objevuje nejméně třikrát za týden po dobu delší než jeden měsíc.

Pro lepší spánek Příčin nespavosti a poruch spánku přitom může být velice mnoho. Postarejte se o to, abyste měli v ložnici ticho, tmu a pokud možno chladno. Je užitečné pustit z hlavy starosti a dělat něco příjemného. Poslouchejte uklidňující hudbu nebo se vykoupejte ve vlažné vodě. Nepijte před spaním povzbuzující nápoje, jako jsou káva nebo čaj, pokuste se přestat kouřit. Kuřáci usínají hůře, protože cigarety zvyšují krevní tlak, zrychlují tep srdce a stimulují aktivitu mozkových vlá. Silnější kuřáky také v noci budí abstinenční příznaky. Buďte opatrní, pokud jde o léky na spaní. Na mnohé totiž časem vzniká závislost. Proto se hodí jen ke krátkodobé léčbě.

Nespí hlavně ženy



• 30–40 % lidí trpí různými poruchami spánku, častěji to bývají ženy a starší lidé. Asi u poloviny postižených ustupuje problém spontánně, u každého desátého však obtíže přetrvávají a vyžadují důkladnější péči lékařů. Za nespavost se považuje obtížné usínání, časté probouzení, brzké probouzení, ale také „lehký“, tedy nekvalitní spánek, který neosvěží. Nespavostí označujeme stav, kdy doba usínání trvá déle než třicet minut, ale i to, pokud se člověk během noci alespoň čtyřikrát probudí a pak má potíže usnout. Výsledkem takového stavu je snížená celková výkonnost, poruchy paměti a celkově snížená pozornost a soustředěnost.

NÁŠ TIP

Pro posílení

• Kneipp 3 bylinky na uklidnění (doplňek stravy) využívá příznivých účinků kozlíku, meduňky a třezalky na uklidnění psychiky. Je vhodný jako doplňek stravy i při poruchách usínání, tlumí nepříznivé dopady stresu a vyčerpání organismu.



Na pročištění těla

• Kneipp Třezalka uklidňuje, aniž by vyvolávala únavu a spánek. Červené barvivo, obsažené v rostlině, je složeno z látek s prokázaným antidepressivním účinkem. Proto třezalka pomáhá i v případě abstinenčních příznaků při odvykání kouření a pití alkoholu.



Při potížích se spánkem

• Léčivý přípravek Kozlík Kneipp se používá ke zvládnutí takových přechodných stavů, jako jsou neklid, předrážděnost, psychicky podmíněné lehčí poruchy usínání a spánku. Při potížích delších než dva týdny či při zhoršení obtíží se doporučuje poradit se s lékařem. Užívá se před ulehnutím ke spánku.



Stres je i prospěšný

• Mocným spouštěčem všech chorob včetně duševních poruch bývá stres. Čas od času jej pocítujeme všichni a určitá hladina napětí nám vlastně ani neškodí. Naopak je potřebná v situacích, kdy máme reagovat na nezvyklé nebo překvapivé okolnosti a kdy potřebujeme zmobilizovat své síly. Příliš intenzivní a dlouhodobý stres už je však škodlivý. Ve stresu se produkují stresové hormony (například kortizol). Když je jejich zvýšeným hladinám vystaveno tělo dlouhodobě, reaguje vznikem nemocí. Stresu se však obecně vyhnout nemůžeme, je naopak nutné umět jej zvládnout, dokázat relaxovat, situace zvládat tak, abychom mu nepodlehli.