

Únava a vyhoření

*Dle přednášky MUDr. Hany Sirotkové i vlastních zkušeností zpracovala
Miluše Kubíčková*

O syndromu vyhoření se v poslední době mluví jako o jedné z vážných civilizačních nemocí. Stav naprostého vyčerpání byl samozřejmě znám i v minulosti, nebyl však tolik rozšířen jako v přítomnosti. Např. už ve 13. století Johannes Tauler léčil vyčerpanost mnichů jako nemoc středu života.

Vyhoření se dostavuje u osob, které se nestále ženou dopředu a neumí se zastavit. Vlečou za sebou nové a nové úkoly a pokládají je za neodkladné. I když se dostavuje únava, přehnaná starostlivost a nadměrný pocit odpovědnosti jim nedovolí odpočinout si a starosti na chvíli odložit. Únavu zpočátku nějak zvládnou, ale stávají se stále více nespokojení, rozmrzelí na sebe i na své okolí, které je přestává chápat. Různé uklidňující nebo aktivizující prostředky - káva, alkohol, cigareta, sladkosti apod. - sice na chvíli pomohou, protože zklidní duševní složku, tzv. emocionální, astrální tělo. Postupně se však oslabuje nositel kontroly nad touto složkou své bytosti, jímž je vnitřní jáství. Tím se podlamuje vůle se nad svým duševním stavem ve vztahu k vlastnímu způsobu života zamyslet. Vzniká začarovaný kruh, zvláště když hyperaktivní a proto únavou trpící člověk odmítá jakoukoli radu. **Záchranou je proto pouze jeho vlastní náhled nad sebou a také náhled jeho nejbližšího okolí.** Toto by jej mělo citlivě doprovázet, aby se dokázal rozhodnout, že musí něco ve způsobu svého života změnit.

Dobré je začít co nejdříve takto:

- Po probuzení nastartovat den myšlenkou, že bude dobrý. Myšlenka je síla a je schopná ovlivnit podvědomou náladu. Máš-li špatnou náladu, ptej se proč a ona sama odejde. Získáš tak vládu nad podvědomím!
- Před spaním se vyhnout všemu, co rozčeří emoce - televizi, napínavému čtení apod. Vrátit se v myšlenkách k uplynulému dni a najít dva okamžiky: jeden, který měl skutečný smysl, stál za to, druhý, který byl promarněním kusu života.
- Postupně změnit postoj k tomu, co dělám a ve své práci najít aspoň trochu radosti.
- Přijímat sebe i svou momentální situaci s nadhledem, neodsuzovat se, ani se

nelitovat.

- **Obnovovat a zvyšovat své síly pravidelným duševním cvičením:**

1. Vydržet chvíli u jedné myšlenky. V nádechu tiše vyslovit slovo „pravda“ a ve výdechu „má býtí“. Větu „pravda má býtí“ opakovat 2-3 minuty, později i déle.

2. Několikrát si opakovat průpověď dr. Rudolfa Steinera:

V nádechu: Nejvyšší síla přírody proudí do mě.

V zadržení: Všechna síla spočívá ve mně.

Ve výdechu: Vyzařuje ze mě všechno dobro, kterého jsem schopen/schopna.

Podobné průpovědi mají ověřitelné psychoterapeutické účinky!

Oporou duševního života je nervová soustava, zvláště mozek. Jeho dlouhodobé vyčerpání vede po určité době k vážným duševním nemocem jako je deprese, poruchy spánku, zapomnětlivost a dokonce celková demence. Proto je záhodné včas pomoci duševních cvičení předcházet situaci, kdy nároky vnějšího života přetečou nad rezervami našeho organismu a dostaví se nemoc.