

Pozitivní emoce a zdraví

Negativní emoce

O vlivu negativních emocí na zdraví pochybuje málokdo. Ví se např., že prudký hněv může u disponovaného jedince vyprovokovat srdeční infarkt; hostilita je rizikovým faktorem srdečních onemocnění a depresivní symptomatologie zvyšuje mortalitu u pacientek s rakovinou prsu. To, že negativní emoce jsou nehezské, víme už od dětství, např. na maminku bychom se neměli hněvat a na tatínka už vůbec ne. To může vést spolu s určitou predispozicí k poplárání emocí a ke stavu, který se nazývá alexitimie. Pro ni je typická neschopnost uvědomit si a popsat vlastní emoce. Alexitimie je spojena s riziky pro duševní a tělesné zdraví a vztahy, ale je našťástí ovlivnitelná léčbou a nácvikem.

Pozitivní emoce

Je logické předpokládat, že pozitivní emoce budou naopak zdraví chránit, zvyšovat odolnost vůči stresu a usnadňovat komunikaci. Tento předpoklad je správný a lze ho doložit řadou prací:

- Podle profesorky Fredrickson vedou pozitivní emoce k širšímu vnímání skutečnosti. To pak umožňuje využívat dobrých možností, které dobře naladěný člověk spíše rozpozná.
- Pozitivní emoce zvyšují psychickou odolnost a pomáhají pocitu životní spokojenosti.
- Díky pozitivním emocím se zvyšuje tonus vagu.
- Vděčnost se u dospívajících ukázala jako ochranný činitel ve vztahu k sebevražedným fantaziím.
- Pozitivní emoce byly spojeny s nižšími hladinami prozánětlivých cytokinů.
- Pozitivní emoce usnadňují sociální interakci.
- K navozování pozitivních emocí se často používá tradiční meditační technika „meditace milující laskavosti“ (Loving-Kindness Meditation). Tento postup mírní bolesti různého původu. Uvádí se také, že zmírňuje přehnanou sebekritičnost, depresivní příznaky, napomáhá prožívání pozitivních emocí a posiluje naději. Technika je jednoduchá. Po předchozím uvolnění praktikující přeje zdraví, štěstí, klid apod. sobě, druhým lidem (sympatickým, neutrálním i nesympatickým) a opět sobě. Zmíněný postup se pro svoji jednoduchost a standardnost dobře hodí k výzkumným účelům. K dosažení měřitelného efektu postačuje i krátké praktikování, např. deset minut denně.

Pozitivní emoce a lékaři

Práce ve zdravotnictví patří k nadprůměrně stresujícím a rizikovým oborům, i když jsou zde také ochranné faktory, jako vyšší inteligence, smysluplnost a lepší znalosti týkající se péče o zdraví. Existuje řada možností, jak mírnit profesionální stres. Patří k nim mimo jiné i navozování pozitivních emocí. V souvislosti s pozitivními emocemi se objevil nový pojem, a to „pozitivní empatie“. Pozitivně empatický terapeut se zaměřuje na pacientovy skryté možnosti a zdroje a reflektuje jeho pozitivní emoce a přání žít lépe. Lze si přát, aby lékaři tuto schopnost rozvíjeli ve vztahu k sobě i vůči pacientům.

Co z toho vyplývá prakticky?

Výše uvedené řádky by měly motivovat, abychom se zamysleli nad svým životním stylem. I velmi zaměstnaný lékař by měl uvažovat o tom, jak si navodit pozitivní emoce a jak k tomu povzbuzovat pacienty. Možností je řada, jen namátkou jmenuji, následující:

- Pamatovat na spánek. Jedná se o přirozený způsob, jak zvýšit svoji inteligenci a posílit zdraví. V této souvislosti lze zmínit fialovou a růžovou hodinu. Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát. To, jak ji prožijete, podstatně ovlivní kvalitu spánku. V té době se věnujte, pokud možno, pohodovým záležitostem. Během fialové hodiny je lepší nechat televizi a počítač vypnuté. Růžová hodina je hodina po té, co vstanete. To, jak a k čemu ji člověk využije, ovlivní náladu během dne. Vstávat je dobré o něco dříve, než je nutné. Dává to časovou rezervu. Kromě toho zbude čas na lehké cvičení. Také si lze v klidu připravit věci s sebou do práce a stihnete i snídani. Nasnídaný člověk je bystřejší a výkonnější během celého dopoledne. Do práce přijde včas, na nohách mívá obě ponožky.
- Pít dostatek vody. Dostatečná hydratace zlepšuje myšlení, zvyšuje odolnost a kromě toho u závislých mírní bažení po alkoholu.
- Přiměřený tělesný pohyb. Pro zájemavost dodávám, že dva američtí profesoři doporučují, aby se 30 minut trvající cvičení tři až pětkrát týdně stalo povinnou součástí studia medicíny. Fyzická aktivita by ovšem měla být bezpečná a netrénovaný medik nebo lékař by se neměl snažit lámat rekordy, a zahanbovat tak profesionální sportovce.
- Praktikování relaxačních nebo meditačních technik (nahrávky jsou volně webu www.drnespor.eu) mírní stres a může se stát i zdrojem pozitivních emocí.
- Prospívá i nějaká forma duchovního života.
- Na emoční stav působí pozitivně také příjemná a melodická hudba.
- Doporučuje se kultivovat mezilidské vztahy. Fungující síť sociálních vztahů působí jako nárazník vůči stresu a může být zdrojem pozitivních emocí.
- Mít záliby, které nesouvisí s prací a přinášejí radost.
- Možná někdo namítne, že výše zmíněné možnosti, jak navozovat pozitivní emoce, nejsou praktické – kupříkladu fialová hodina během rušné noční služby. V tom případě můžeme pozitivní emoce alespoň předstírat. Zjistilo se totiž, že i předstíraný usměv projasňuje náladu a zlepšuje komunikaci.

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

www.drnespor.eu, www.youtube.com/drnespor

Mužské oddělení léčby závislosti, Psychiatrická nemocnice Bohnice

drnespor@gmail.com