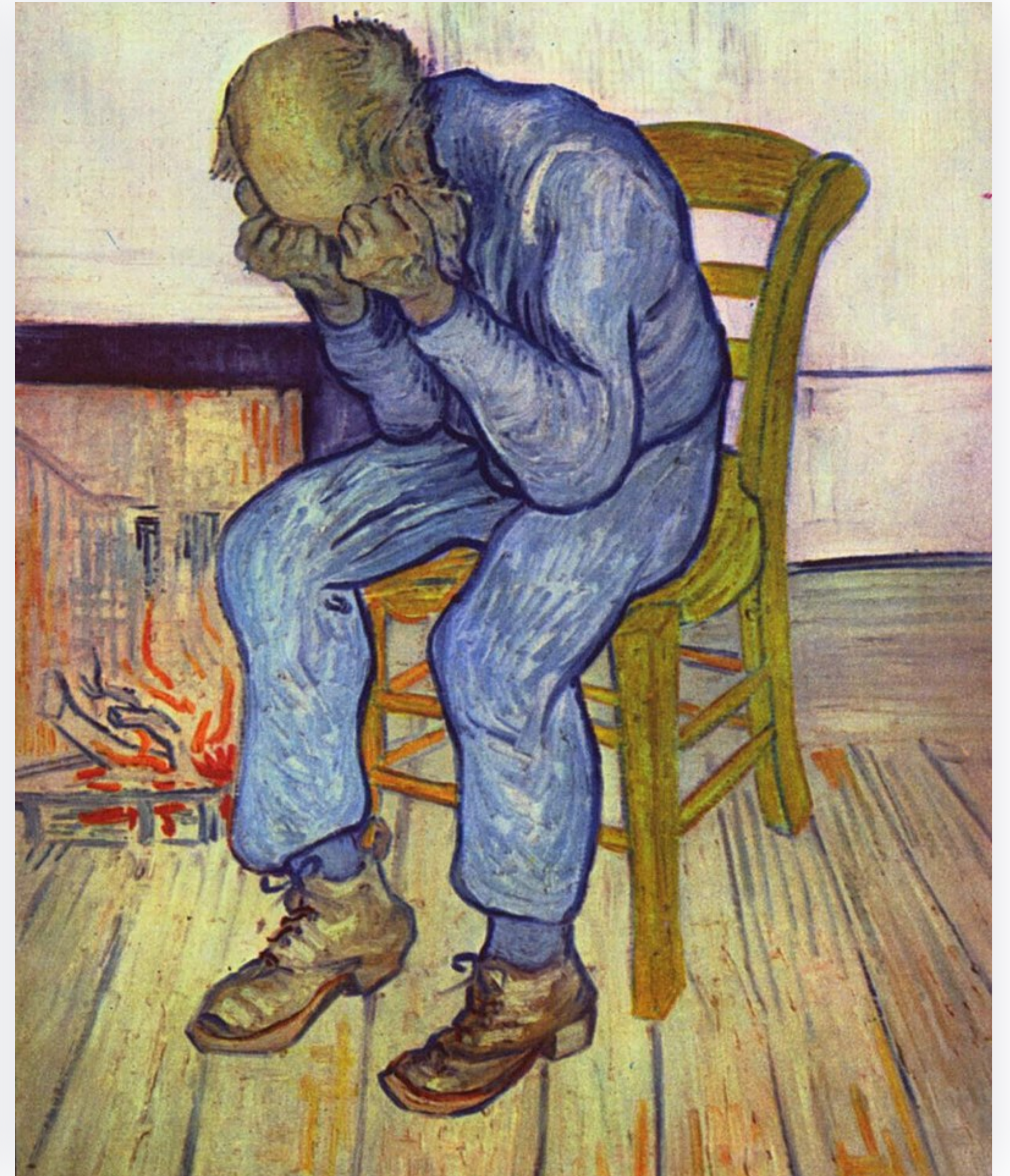




ZVLÁDÁNÍ ZHORŠENÉ NÁLADY A FRUSTRACE

Co se míní pojmem „zhoršená nálada“ ?

Zhoršená nálada nálada je velice běžná u lidí zotavujících se po vážném onemocnění. Příbuzní pacientů zažívají podobné pocity stejně často, možná i častěji než sami pacienti.



Mezi psychické příznaky zhoršené nálady patří

- **Pocit smutku a prázdnoty po většinu času (nejintenzivněji se toto můžete cítit hned po probuzení).**
- **Častější výskyt pláče než obvykle.**
- **Pocit podráždění a snížená schopnost vyjít s ostatními.**
- **Ztráta zájmu o aktivity, které vás předtím bavily.**
- **Neschopnost rozhodovat se (pokud se máme k něčemu nebo mezi něčím rozhodnout, vnímáme to jako obtížné až nemožné)**
- **Ztráta zájmu o to, jak vypadáme**
- **Pocit, že život je obtížný a že by bylo lepší nebýt**



Mezi fyzické příznaky, které jsou běžné pro zhoršenou náladu patří

- Pohybujeme se pomaleji a pomaleji a s námahou mluvíme
- Máme sníženou chuť a potřebu jíst (někdy naopak abnormálně zvýšenou)
- Pocit nedostatku energie a trvalého vyčerpání
- Ztráta zájmu o sexuální aktivity
- Zhoršení spánku- obtížné usínání nebo probouzení se v noci nebo nedospávání do rána

Když tedy pociťuji zhoršenou náladu - co to znamená?

Nejdříve je důležité si ujasnit, že zhoršená nálada není žádným znakem slabosti ani něčeho jiného, za co byste se měli stydět. Pokud o tom budete takto smýšlet, dostanete se do bludného kruhu a budete se cítit ještě hůře.



Myšlenky, co se nám dokola honí hlavou, se někdy mohou zkreslit a překroutit, aniž bychom si to uvědomili.

Vyzkoušet si to můžeme na lehkém příkladu - představte si, že vašeho blízkého právě propustili z nemocnice po těžkém COVIDU domů a stále zažívá přetrvávající tělesné příznaky, které omezují jeho aktivity

Nyní si představte, že by se vám tato osoba svěřila s tím, že se cítí smutná.



Co byste si pomysleli?

Přišlo by vám na mysl „To je slaboch!“ nebo „Měl by se za sebe stydět!“? Pravděpodobně ne. Často jsme mnohem soucitnější a spravedlivější vůči druhým než sami k sobě. Pokuste se tedy toto myšlení aplikovat na situaci, až příště budete přemýšlet o sobě.

Většinou zhoršená nálada odezní sama ve chvíli, kdy začnete znovu dělat věci, které si užíváte a které vás naplňují. Pokud ovšem nemáte tuto možnost po delší dobu nebo vůbec, je důležité najít různé alternativy.



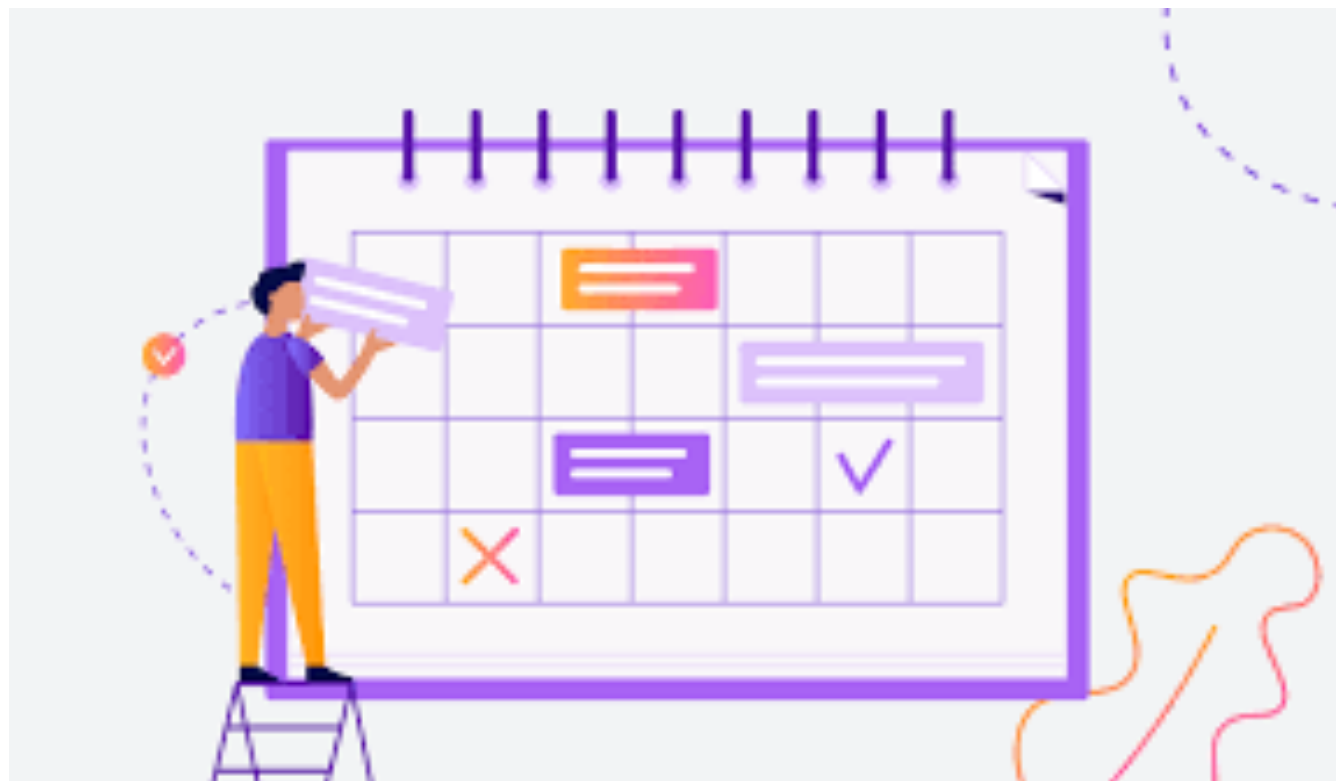
Zvládání špatné nálady

Je snadné propadat beznadějnosti, když máte zhoršenou náladu. Proto, jakmile je to možné, se snažte bojovat s touto beznadějí tím, že se budete soustředit se na věci, které právě v ten moment můžete udělat, které vás baví, uklidňují, naplňují nebo vám pomáhají cítit se blíž k ostatním a méně osaměle.



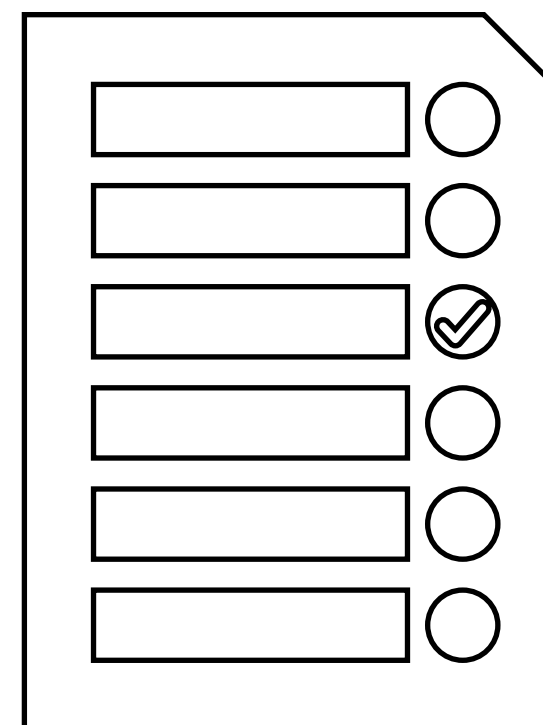
Vytvořte si denní rozvrh

• Lidé prožívající špatnou náladu si mohou snadno vyvinout špatné spací návyky, jako je chození spát pozdě v noci a dospávat během dne. Snažte se, proto dodržovat svůj normální denní režim, jak to jen jde.



Nastavte si rozumné cíle

Často pomáhá udělat si seznam denních aktivit, které vás baví a naplňují. Nečekejte až se na ně budete cítit, místo toho se snažte každý den udělat z těchto aktivit alespoň něco, i když se vám nechce.



Zůstaňte společensky aktivní

I když se nemůžete se svými přáteli a rodinou vidět často naživo, neuzavírejte se do sebe. Ostatní vám mohou mnohdy zlepšit náladu. Možná máte pocit, že byste neměli o čem se s nimi bavit, ale to nevadí, ostatní to pochopí a mimo to, mnohdy stačí jen naslouchat, neboť naslouchání je ta rovněž důležitá složka komunikace. Zeptejte se jich na to, jak se mají a oni naopak určitě budou chtít vědět, jak se po nemoci zotavujete.

Jezte zdravě

Absence rutiny může také ovlivnit vaše jídelní návyky, snažte se proto jíst pravidelně a zdravě.



Nepijte moc alkoholu

Když se lidé cítí špatně, často se s tím vyrovnávají pomocí alkoholu, ať už aby potlačili své negativní emoce, vyrovnali se s nimi nebo jenom prostě zaplnili čas. Pití alkoholu ovšem vaši náladu nezlepší a problémy nevyřeší. Mnohdy udělá pravý opak a vaše prožívání ještě zhorší.



Zůstaňte fyzicky aktivní



Fyzická aktivita je důležitá nejenom pro celkové fyzické zotavení, ale také to pomůže vašemu psychickému stavu. Je vědecky dokázáno, že fyzická aktivita pozitivně koreluje s dobrou náladou. Pokud jste už dlouho necvičili, začněte pomalu procházkou nebo jenom chozením po domě či zahradě (je-li dostupná). Při cvičení respektujte své momentální fyzické limitace a všechny rady, které jste dostali od svých lékařů.

Udržování špatné nálady na uzdě

Zotavování se z vážné nemoci jako je COVID může být běh na dlouhou trať a zhoršená nálada mnohdy způsobuje, že je to běh na dlouhou trať s velkým a těžkým kamenem uvázaným u nohy. Špatná nálada ovšem není nic s čím by se nedalo pracovat a co by se nějakým způsobem nedalo ovlivňovat.



Ovlivňování depresivní nálady může být mnohem těžší z domova. Lidé, kteří mají zhoršenou náladu, si mnohdy myslí, se že jí zbaví, když o ní prostě nebudou mluvit, neboť pokud by o ní mluvili, znamenalo by to, že se jí poddávají, nebo ji přenášejí na ostatní. Ovšem opak je pravdou, neboť mluvení o vašich problémech je první krok k jejich vyřešení. Možná máte pocit, že vaše špatná nálada, když o ní nemluvíte, neovlivňuje vaše blízké kolem vás, ovšem opak je opět pravdou. Zcela jistě si povšimnou, že nejste sami sebou, že jste náladoví a podráždění. Také si určitě povšimnou, že jste ztratili zájem o ostatní lidi a aktivity.





Mluvte se svými blízkými. Snažte se najít cestu, jak se jim svěřit se svými pocity. Možná vás to děsí a možná si myslíte, že byste je pouze zatěžovali, ale oni zcela jistě vědí, že se s vámi něco děje a pokud se jim svěříte a budete s nimi o tom mluvit, pomůže jim to pochopit váš stav a vyvarovat se různým nedorozuměním, ke kterým by mohlo jinak dojít (například si mohou myslet, že něco provedli, nebo, že už je nemáte rádi). Také vám se určitě uleví, neboť už se nebudete cítit jako že před nimi něco schováváte a tajíte.

Nemluvte však pouze o své špatné náladě, to by mohlo vést ke zhoršení nálady všech kolem vás včetně vás.

Snážete se denně 10 minut věnovat mluvení o tom, jak jste se ten den měli, co jste pociťovali, dělali apod.

Také je dobré věnovat pár slov něčemu pozitivnímu, například si navzájem sdělte, co vám během dne udělalo radost, může to být něco, co jste viděli, udělali, nebo něco za co jste vděční (připomínat si za co jsme vděční, i když to můžou zdánlivě maličkosti, je jeden z nejjednodušších a nejefektivnějších způsobů, jak zlepšit svou psychickou pohodu.)

Pokud i po vyzkoušení našich rad vaše zhoršená nálada přetrvává, neváhejte a promluvte si o tom se svým lékařem.

