

První pomoc při depresi

Metoda Flip Switch

Jděte do sauny

Mluvte s lidmi

Seberte se a vyrazte do přírody

Smějte se



Kdo z nás nezažil úzkostné stavy? Každý dospělý člověk minimálně jednou prožil milostné zklamání, osamocenou neděli za ošklivého počasí nebo emoční bolest způsobenou okolím. Jak ale v těchto okamžicích "vydržet se svojí hlavou" a krátkodobě ulevit nepříjemným myšlenkám a tlaku, který nás zužuje? Během naší dlouholeté praxe koučinku a mentorinku jsme hledali vše, co našim klientům kromě dlouhodobé práce s nimi krátkodobě uleví. Přinášíme tipy i vám, nezapomeňte však, že je to "pouze" první pomoc, která vás nepříjemných stavů dlouhodobě nezbaví.

1. Metoda Flip Switch

Metoda Flip Switch neboli metoda "Přeřad' na jinou myšlenku" spočívá v nauce zaměřit negativní myšlenku za jinou a to příjemnou. Prostě si vybavte jakýkoliv příjemný zážitek v minulosti nebo si naopak představujte hezkou budoucnost dle vašich snů. Danou pozitivní myšlenku udržte ve své mysli optimálně 17 sekund. I tak málo stačí k tomu, aby váš mozek začal pracovat v jiné vlnové délce. Negativní myšlenky značí delší vlnová frekvence, pokud myslíte pozitivně – myšlenky mají příznak vyšší vlnové frekvence. V této vyšší frekvenci po použití metody flip switch váš mozek zase nějakou dobu zůstane.

2. Jděte do sauny

A proč zrovna do sauny? Protože má blahodárné účinky nejen na vaše tělo ale i mysl. Sauna patří mezi finské vymoženosti, nemusíte se však jako začátečníci ihned šlehat březovými větvíčkami a skákat do ledového jezera. Teplotu sauny si zvolte dle vašeho zdravotního stavu a pokročilosti, důležitý je u saunování efekt prudkého ochlazení. V tomto momentě mozek produkuje větší množství dusíku a díky tomu je vaše psychika po sauně vyrovnanější. Kromě toho tak posilujete imunitu, stimulujete krevní oběh a celkově detoxikujete svoje tělo. Až půjdete ze sauny pryč, budete se cítit jako znovuzrození.

3. Mluvte s lidmi

Sami doma nic nového nevymyslíte, kromě toho myšlenky se vám budou točit neustále dokola a vy se budete cítit ještě hůře. Tak vezměte telefon a prostě někomu zavolejte, popovídejte si s ním (pozor, ne o svých problémech). Kontakt, byť telefonický, vám pomůže začít myslet na něco jiného a (podobně jako u metody Flip Switch). Ve vašem

telefonním seznamu není nikdo, s kým byste měli chuť poklábosit? Jeden náš klient se nám svěřil s jeho vlastní "úlevovou metodou". Když se jednou cítil sám a měl úzkostné stavy, šel na nedalekou benzínku blízko jeho domu a tam se jednoduše zeptal obsluhující slečny, jak se má. Vzniknul tak příjemný rozhovor, náš klient se cítil lépe a později, vždy při nepříjemných večerech, navštívil svojí "známou z benzínky".

4. Seberte se a vyrazte do přírody

Příroda má na lidského jedince blahodárný vliv. Nejenom, že zelená uklidňuje, příroda je harmonický systém, který funguje sám bez lidského vlivu, všimli jste si? Strom ví, kdy má vyrůst a srnky nepotřebují chodit do hypermarketu, aby sehnaly něco k jídlu. Příroda funguje v naprosté harmonii a právě díky tomu v ní můžeme nalézt vytoužený klid. Projděte se lesem, dýchejte zhluboka, pozorujte stromy a zvěř. Snažte se přírodu vnímat jinými očima než obvykle. Na celý ten nádherný systém hleďte pod drobnohledem a přemýšlejte nad jejím fungováním.

5. Smějte se

Cítíte se pod psa a máte se smát? Že to nejde? Ale jde! Smích léčí a na nepříjemné myšlenky je velice účinný. V některých světových nemocnicích mají dokonce odborníky na smích, kteří pacienty pravidelně rozesmívají. Bylo vědecky dokázáno, že se tak lépe zotavují z nemocí. Půjčete si tedy oblíbenou komedii a pořádně se zařehťete.

Na závěr upozorňuji, že první pomoc při depresi vám pomůže odstranit nepříjemné stavy krátkodobě. Uvedené tipy využijte pokud si potřebujete alespoň částečně ulevit a utéci tak před úzkostnými stavy a nepříjemnými myšlenkami. Pokud se však chcete cítit lépe dlouhodobě, nespolehejte na to, že nepříjemné myšlenky "nějak přejdou" a [vyhledejte odborného kouče](#). Jen díky aktivní práci se svojí myslí dokážete měnit svůj život k lepšímu.



© Napsala **Bc. Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mujkouc.cz

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.