



Podzimní deprese? Nesmysl! Podle odborníků nic takového neexistuje

PRAHA, 11. LISTOPADU 2019 – Špatné počasí, dřívější stmívání, častější nemoci, moc nebo málo modrého světelného spektra – to vše vede během podzimních a zimních měsíců ke špatné náladě u většího množství lidí. Ti často tvrdí, že trpí depresí. Odborníci ale termín podzimní deprese neznají.

Podzimní splíny jsou často zaměňovány za deprese. Většinou ale o depresivní stavy nejde, jedná se o sezónní záležitost projevující se pocity smutku, podrážděnosti nebo únavy. „Na rozdíl od depresivní nálady, která se čas od času objeví u každého a souvisí například se špatným počasím, je deprese velmi závažné duševní onemocnění, jehož léčba je poměrně zdlouhavá a vyžaduje pomoc odborníků. Depresivní stavy v krajním případě mohou vést až k sebevraždě a rozhodně nejsou vyvolány ročním obdobím. Žádné podzimní splíny na člověka na podzim nevyskočí jako klíště, pouze dojde k zesílení už probíhající deprese. Hodně Čechů se pak uchyluje ke zdánlivě rychlému řešení v podobě léků. To je ale velký omyl, léky problém nevyřeší, jen jej utlumí. Světoví psychoterapeuti mají už mnoho desetiletí náskok a přináší vhodnější řešení, než je braní antidepresiv,“ vysvětlil hypnoterapeut [Libor Činka](#).

Podíl na častější špatné náladě má kromě hektického životního shonu před Vánoci i redukce denního světla a tím způsobená změna biologických rytmů. **S úbytkem světla také tělo začíná produkovat větší množství melatoninu - jednoho z nejdůležitějších spánkových regulátorů. „Nedostatek spánku podporuje sklony k depresím, úzkostným stavům, problémům s pozorností, pamětí a má vliv na celkové zhoršení mozkových funkcí i oslabení imunity,“** popsal Libor Činka.

Špatná podzimní nálada může být ovlivněna i nedostatkem pohybu venku. I ten může regulovat produkci melatoninu. Pravidelným pohybem venku se totiž člověk cíleně vystavuje světlu ve vyšší intenzitě. **„Jednou z metod, jak zaplašit podzimní chmury, je pohyb. Ideální může být chůze v přírodě, nordic walking, jóga nebo pilates. Každý ale ať si vybere aktivity, které mu dělají radost. Špatnou náladu zažene obyčejný úsměv, ale i vzpřímené držení těla. Existují studie o tom, že pokud se člověk usměje, jeho endokrinní systém začne vylučovat hormony štěstí i přesto, že to tak v danou chvíli necítí. Za několik málo okamžiků se tak bude cítit lépe doopravdy. Totéž umí zařídit i vzpřímená pozice těla. Chce-li se člověk cítit lépe, měl by dávat pozor na choulení v ramenou, které na náladě nikdy nepřidá,“** uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka [FYZIOkliniky](#).

Kvůli zhoršující se náladě vyhledává stále větší množství lidí pomoc odborníků. „Základem každé správné a účinné terapie je komunikace. Krátké několikaminutové konzultace u psychiatra a následné předepsání léků problém nevyřeší, pouze jej utlumí a posunou na pozdější dobu, problém v podobě špatné, až depresivní nálady se pak může objevit v ještě větší intenzitě. Klíčem k řešení je systemická psychoterapie, která může být zásadně urychlena pomocí hypnoterapie a Ericksonovského přístupu, který spočívá v nalezení minulých zdrojů řešení uložených v podvědomí. Neustálé točení se v depresivních myšlenkách - ruminace, která vytváří deprese, stabilizuje a následně zintenzivňuje nespokojenost, snižuje sebevědomí či možnost řešení problémů v práci i soukromí - není řešitelná žádným medicínským ani psychologickým způsobem. To je doména hypnoterapeutů, kteří detailně studují myšlení. Hypnoterapie je schopná proniknout nejhluběji do nitra psychiky a překonat problémy podobně, jako odvírování počítače vede k nastolení správné funkce,“ řekl Libor Činka.



LIBOR ČINKA

TISKOVÁ ZPRÁVA

TIPY, JAK NA PODZIMNÍ CHMURY

VĚNUJTE SE KONÍČKŮM. „Lidé se necítí dobře, protože nedělají věci, které jim dělají dobře. Typický klient s depresí je člověk, který kvůli rodině, dětem, práci odložil své koníčky, zájmy, životní radosti,“ potvrzuje slova přední světové špičky v léčbě depresí Michaela Yapka český hypnoterapeut Libor Činka.

DŮLEŽITÝ JE EFEKTIVNÍ SPÁNEK. „Bez správné délky a hloubky spánku se nemohou lidé cítit dobře, nemohou mít energii na zvládnání nároků života, nemohou být soustředění, nemohou efektivně myslet,“ popsal důsledky nedostatku spánku Libor Činka.

MYSLETE PRODUKTIVNĚ. „Myšlení ovlivňuje stav mysli, a to včetně produkce látek spojených se spokojeností, štěstím a naplněním. Žádný lék nedokáže změnit neproduktivní myšlení. Utápění se v toku stereotypních myšlenek je druhem ruminace, tedy chybného zaměření pozornosti na minulé negativní události. Jde o druh negativního transu, který je nejlépe řešitelný hypnoterapií,“ vysvětlil Libor Činka, specialista na systemickou a Ericksonovskou terapii.

VYHNĚTE SE LÉKŮM. „V Česku se na rozdíl od světa praktikují v oblasti psychiatrie zastaralé a velmi málo funkční formy, což zamezuje skutečným změnám a terapii. Nastolení klidu a pohody v životě lze dosáhnout jen speciálním tréninkem mozku, nikoli podáváním léků,“ uvedl Libor Činka.

MOUDŘE VYUŽÍVEJTE SVĚTLO. „Méně světla přes den má vliv na organismus, protože dojde ke změnám v produkci hormonů včetně spánkového hormonu melatoninu. Absenci světla přes den je třeba kompenzovat, lidé by proto měli alespoň půl hodiny pobývat venku, když svítí slunce. Večer je naopak potřeba odfiltrovat modré záření z obrazovek, jinak dojde k narušení efektivity spánku a následkům v podobě malé odolnosti organismu vůči nemocím a zátěži. Kombinace výše uvedených postupů je tak zásadnější než očkování proti chřipce a braní vitamínů ve formě pilulek. Zdraví fyzické a psychické je vždy o synergickém působení myšlenek a těla,“ řekl Libor Činka.

KONTAKT PRO MÉDIA:

Mgr. Petra Ďurčíková mediální konzultant

pear__media

+420 733 643 825, petra@pearmedia.cz

pearmedia.cz

LIBOR ČINKA, liborcinka.cz

Od roku 1992 vede tréninky pro vzdělávací společnosti, firmy i jednotlivce. Je autorem řady knih, online programů, nahrávek, kurzů a tréninků právě v oblasti paměti, učení, psychoterapie a osobního rozvoje. Ve své praxi pomáhá lidem řešit jejich problémy více než 15 let. V roce 2002 absolvoval první výcvik hypnotické a nehypnotické psychoterapie, na kterou navázal akreditovaným výcvikem v systemické terapii, který ukončil v roce 2005. V následujících letech absolvoval řadu výcviků Ericksonovské hypnózy a neurolingvistického programování (NLP), a to i v zahraničí. Celkem absolvoval přes 1400 hodin výcviku. Jeho specializací je trénink paměti, rychločtení, motivace a psychologie vlivu, NLP. Mimo jiné pomáhá lidem naučit se angličtinu jednou a provždy, a to pomocí kurzu Angličtina s hypnózou. V posledních dvou letech zařazuje do výuky i virtuální realitu. Výuku angličtiny podporuje i dalšími on-line programy a pomůckami pro učení angličtiny hrou. Je autorem knih Ovládněte svůj mozek, Anglická gramatika bezbolestně i pro blondýnky, LentiCool karet Super Mnemo Sentences a řady originálních online programů.