

Najjednoduchšie spôsoby, ako ovplyvniť náš nervový systém, máme priamo pod nosom

(Morgan S. Verity, [Natural News](#)) Moderný človek má aplikácie na spánok, inteligentné hodinky sledujúce stres a celý priemysel wellness produktov. Napriek tomu zostáva chronický stres bežnou súčasťou života. Odpoveď pritom nemusíme hľadať iba v najnovších technológiách.

Dýchanie, meditácia, joga, pobyt v prírode či blízkosť ľudí, pri ktorých sa cítime bezpečne, sprevádzajú človeka celé stáročia.

Moderná veda dnes postupne odhaľuje, prečo nám také jednoduché veci pomáhajú dostať telo z napätia späť do pokoja. Dôležitú úlohu v tomto procese zohráva autonómny nervový systém a jeho významná súčasť – blúdivý nerv.

Keď telo zabudne vypnúť poplach

Náš nervový systém neustále vyhodnocuje, čo sa okolo nás deje. Keď sa objaví hrozba alebo náročná situácia, sympatický nervový systém pripraví organizmus na akciu. Zrýchli sa tep, zmení sa dýchanie a telo presúva pozornosť a energiu tam, kde ich v danej chvíli potrebuje najviac.

Problém nastáva, keď sa z krátkodobého poplachu stane každodenný režim. Termíny, pracovné správy, konflikty, nedostatok spánku či neustále kontrolovanie telefónu síce nevyzerajú ako útok šelmy, naše telo však na dlhodobý psychický tlak reaguje prekvapivo intenzívne.

Človek potom neraz cíti, akoby nedokázal úplne „vypnúť“. Horšie spí, je podráždenejší, ťažšie sa sústreďí a stres sa často ozve aj cez trávenie, svalové napätie či únavu.

Blúdivý nerv funguje ako brzda

Blúdivý nerv, známy aj ako vagus, vedie z mozgového kmeňa cez krk do hrudníka a brucha a prepája mozog s viacerými vnútornými orgánmi vrátane srdca, pľúc a tráviaceho systému.

Je významnou súčasťou parasympatického nervového systému – teda mechanizmov, ktoré pomáhajú telu po záťaži spomaliť, tráviť, odpočívať a regenerovať.

Veľmi zjednodušene si sympatický systém môžeme predstaviť ako plynový pedál a parasympatický systém ako brzdú. Zdravé telo potrebuje oboje. Nejde teda o odstránenie stresu ani o snahu zostať celý deň dokonale pokojný. Nervový systém musí vedieť zabrať, keď je to potrebné, a po skončení záťaže sa opäť upokojiť.

Táto schopnosť prepínať medzi aktiváciou a odpočinkom patrí k základom dobrej regulácie nervového systému.

Jeden z najjednoduchších nástrojov máme priamo pod nosom

Dýchanie je výnimočné tým, že prebieha automaticky, no zároveň ho dokážeme vedome meniť. Nemusíme si merať pulz ani sledovať žiadnu aplikáciu. Stačí spomaliť dych.

Pomalé, kontrolované dýchanie sa v posledných rokoch dostáva do centra vedeckého záujmu. Metaanalýza 31 štúdií zahŕňajúcich 1 133 ľudí ukázala merateľné okamžité účinky na srdcovo-cievny systém. Účastníkom klesol systolický krvný tlak aj srdcová frekvencia.

Zvýšila sa aj variabilita srdcovej frekvencie. Tá označuje drobné rozdiely v čase medzi jednotlivými údermi srdca. Vyššia variabilita sa vo všeobecnosti spája s lepšou schopnosťou organizmu prispôbovať sa meniacim sa podmienkam.

Zaujímavé bolo, že telo reagovalo výraznejšie než samotné pocity účastníkov. Vplyv pomalého dýchania na subjektívne vnímaný stres bol v tejto analýze menej presvedčivý. Pár minút pokojného dýchania teda nevyrieši všetko, čo nám behá hlavou, no fyziologická reakcia organizmu sa začína meniť pomerne rýchlo.

Meditácia nie je iba „vyprázdenie hlavy“

Meditácia v rôznych podobách existuje tisíce rokov.

Moderný sekulárny program MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction – vytvoril Jon Kabat-Zinn koncom 70. rokov minulého storočia a všímavosť sa odvtedy dostala z meditačných centier aj do nemocníc, psychológie a vedeckých laboratórií.

Pri meditácii pritom nejde o zastavenie všetkých myšlienok. Človek sa skôr učí všimnúť si myšlienku, telesný pocit alebo emóciu bez toho, aby na ne okamžite reagoval. Pravidelným tréningom sa učíme najprv si uvedomiť, čo cítime, a až potom na to reagovať.

Staroveké tradície hovorili o vnútornom pokoji či rovnováhe. Dnešní vedci sledujú aktivitu mozgu, stresové hormóny, srdcový rytmus a ďalšie fyziologické ukazovatele. V podstate skúmajú modernými nástrojmi javy, ktoré ľudia pozorovali na vlastnom tele dávno pred vznikom neurovedy.

Joga spája niekoľko užitočných prvkov naraz

Joga kombinuje pohyb, dýchanie a sústredenie pozornosti, preto sa výskum zameriava aj na jej vplyv na autonómny nervový systém. Výsledky naznačujú priaznivé zmeny v niektorých ukazovateľoch variability srdcovej frekvencie a stresu.

Netreba pritom zvládnuť komplikované polohy ani tráviť hodinu denne na podlažke. Pri podobných návykoch rozhoduje najmä pravidelnosť.

Desať minút pokojného pohybu, ktoré sa stanú bežnou súčasťou dňa, má väčší praktický význam než ambiciózne hodinová rutina, ktorú po týždni vzdáme.

Ked' vás prevažuje stres, zapojte zmysly a fyzickú prácu

Jednou z jednoduchých pomôcok pri napätí je technika **5-4-3-2-1**. Jej cieľom je presunúť pozornosť z víru myšlienok k tomu, čo sa deje tu a teraz.

Rozhliadnite sa a pomenujte:

- päť vecí, ktoré vidíte
- štyri veci, ktorých sa dokážete dotknúť
- tri zvuky, ktoré počujete
- dve vône, ktoré cítite
- jednu chuť, ktorú vnímate

Nejde o žiadny tajný biologický „reset“. Pozornosť jednoducho zamestnáte konkrétnymi podnetmi z okolia namiesto toho, aby zostala uväznená iba v stresujúcich myšlienkach.

Niekomu viac vyhovuje krátka prechádzka, inému jemný strečing, pokojná hudba alebo niekoľko minút vedomého dýchania. Dôležité je nájsť jednoduchú činnosť, ktorú dokážete zaradiť aj do bežného dňa.

Nervový systém nepotrebuje ďalší komplikovaný protokol

V snahe zlepšiť svoje zdravie často hľadáme niečo nové: ďalší doplnok, aplikáciu, zariadenie alebo dokonalú rannú rutinu. Pritom medzi najjednoduchšie spôsoby, ako telu pomôcť zvládať stres, patria obyčajné veci, ktoré máme dostupné takmer každý deň.

Spánok, pohyb, denné svetlo, pobyt vonku, pokojné dýchanie, prestávka od obrazoviek či rozhovor s človekom, ktorému dôverujeme, znejú až príliš jednoducho. To však neznamená, že sú bezvýznamné.

Najmä sociálne prepojenie často podceňujeme. Človek je spoločenský tvor a pocit bezpečia nevytvárame iba sami v sebe. Prítomnosť blízkeho človeka, dotyk, rozhovor alebo spoločná prechádzka dokážu zmeniť spôsob, akým prežívame stresujúcu situáciu.

Niekedy preto desať minút s dobrým priateľom urobí viac než ďalších desať minút sledovania videí o tom, ako „hacknúť“ svoj nervový systém.

Skúste jednoduchý 5-minútový návrat do pokoja

Ked' budete nabudúce cítiť narastajúce napätie, skúste na chvíľu odložiť telefón. Uvoľnite ramená a čeľusť a začnite pokojne dýchať. Výdych nechajte o niečo dlhší než nádych. Potom sa rozhliadnite a vedome si všimnite niekoľko vecí, ktoré vidíte a počujete.

Ak máte možnosť, postavte sa a pár minút sa pomaly prejdite.

Päť minút samozrejme neodstráni príčinu stresu. Dá však telu priestor spomaliť a vystúpiť aspoň na chvíľu z neustáleho napätia. Ak sa z podobných krátkych prestávok stane návyk, nemusíte na upokojenie čakať až do chvíle, keď budete úplne vyčerpaní.

Najdôležitejšia je schopnosť vrátiť sa späť

Dobre regulovaný nervový systém neznamená, že sa človek nikdy nerozčúli, nezľakne alebo necíti stres. Keď treba podať výkon, reagovať na nebezpečenstvo alebo vyriešiť problém, telo sa má aktivovať. Dôležité je, čo sa stane po skončení záťaže.

Zdravý a pružný nervový systém dokáže postupne zložiť nohu z plynu a vrátiť sa do pokoja.

Možno aj preto sa niektoré tisícročia staré praktiky udržali tak dlho. Ich tvorcovia nepoznali pojmy ako variabilita srdcovej frekvencie, autonómny nervový systém či neuroplasticita. Pozorovali však vlastné telo a všimli si, že dych, pohyb, pozornosť a kontakt s druhými menia to, ako sa človek cíti.

Moderná veda dnes pre tieto skúsenosti nachádza nový jazyk. Zároveň nám pripomína niečo veľmi jednoduché: niekedy nemusíme k svojmu životu pridávať ďalšiu vec.

Niekedy potrebujeme na chvíľu ubrať.

Autor: Morgan S. Verity, Zdroj: [naturalnews.com](https://www.naturalnews.com), Spracoval: Badatel.net