

# 8 KLÍČŮ K DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ POMOCÍ CVIČENÍ



**Christina G. Hibbert**

předmluva od Babette Rothschild

## Řekli o knize 8 klíčů k duševnímu zdraví pomocí cvičení

„Tuto knihu jsem si zamilovala, protože kombinuje solidní výzkumy s praktickými, snadno použitelnými kroky, které vám pomohou získat motivaci a schopnost cvičit a zlepšit tak své duševní zdraví. Být „nejlepší verzí sama sebe“ a pro rodiče také jít dobrým příkladem svým dětem znamená především pečovat o sebe. Pokud skutečně chcete zlepšit svoji duševní i fyzickou kondici, tato kniha vám pomůže prospívat!“

**Doktorka Rosina McAlpine**, odbornice na výchovu  
a autorka knihy *Inspired Children*, [www.winwinparenting.com](http://www.winwinparenting.com)

„Úžasný, dostupný a užitečný nástroj pro každého, kdo chce začít cvičit. Doktorka Christina Hibbert nabízí vedení, podporu a reálná řešení, která čtenářům pomohou překonat duševní i fyzické překážky, aby se mohli zlepšovat. Neumím si představit, že by někdo mohl tuto knihu dočíst, aniž by se stal lepším člověkem. Jsem vděčná, že byla napsána a že díky ní lidé mohou využívat výhod cvičení s pomocí těchto pečlivě navržených kroků.“

**Dana Pieper**, zakladatelka EveryBody Fitness

„Těchto 8 klíčů má potenciál skutečně změnit váš život! Christina Hibbert v této skvělé knize poskytuje efektivní a snadné nástroje, které vám umožní dosáhnout spojení mysli a těla a skutečně se vyléčit. Tato kniha nesmí chybět nikomu, kdo chce změnit své tělo holistickým způsobem.“

**Doktor Shefali Tsabary**, klinický psycholog  
a autor bestselleru *The Conscious Parent* podle *New York Times*

„Cvičení je jako kouzelná pilulka pro duševní pohodu – vyčistí vám hlavu, zklidní vaše tělo a umožní vám mít ze sebe dobrý pocit a užívat si své úspěchy. Doktorka Christina Hibbert dokázala zachytit spojení mysli a těla a vysvětluje nám, proč je pro nás pro všechny důležité zlepšovat své duševní zdraví pomocí cvičení.“

**Kathy Kaehler**, známá odbornice na zdraví, fitness a výživu  
a autorka řady bestsellerů

„Úžasná kniha o tom, proč je cvičení tak důležité pro naše duševní zdraví. Skvěle se čte a zároveň velmi citlivě přistupuje k běžným překážkám, které nám často stojí v cestě. Christina Hibbert čtenářům ukazuje, jak získat motivaci k péči o své tělo a svoji duševní pohodu. Její klinické dovednosti a rozumný přístup dokážou změnit názor i těch nejzarytějších odpůrců cvičení!“

**Karen Kleiman**, zakladatelka a ředitelka The Postpartum Stress Center  
a autorka knihy *Therapy and the Postpartum Woman*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Některá jména a identifikační údaje jedinců uvedených v případových studiích, které se objevují v této knize, byly pozměněny. Někteří jedinci v knize představují více lidí.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako 8 Keys to Mental Health Through Exercise v nakladatelství W. W. Norton & Company, USA, New York

© Christina G. Hibbert, 2016

Překlad © Theodora Klimentová, 2018

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-161-1

Věnováno Braxtonovi, Treovi, Coltonovi,  
Brodymu, Kennedymu a Sydney  
za to, že mi každý den přinášejí inspiraci  
a někdy také čerpají inspiraci ode mne.  
Jste moje „proč“.



# Obsah

Předmluva od Babette Rothschild	9
Poděkování	13
Úvod	15
<b>ČÁST 1: POROZUMĚNÍ</b>	
Klíč 1: Zahojte cvičením své tělo i mysl	27
Klíč 2: Zlepšete cvičením své sebevědomí	53
Klíč 3: Cvičení v rodině	72
<b>ČÁST 2: PŘÍPRAVA</b>	
Klíč 4: Získejte motivaci	99
Klíč 5: Začněte o cvičení uvažovat jinak	131
Klíč 6: Překonejte překážky	154
<b>ČÁST 3: CVIČENÍ PRO ŽIVOT</b>	
Klíč 7: Buďte fit – tělesně i duševně	187
Klíč 8: Realizujte svoji vizi a vzkvetejte	210
<b>Přílohy</b>	
Příloha A: Doporučení ke cvičení organizace Center for Disease Control	233
Příloha B: Duševní zdraví v průběhu života – fakta	235
Literatura	245
Rejstřík	261

## Cvičení překonává bariéry léčby

Začněte cvičit. Cvičení je právoplatnou a hodnotnou metodou léčby, a to nejen proto, že prokazatelně zlepšuje různé duševní choroby, ale také proto, že překonává bariéry, které lidem brání ve vyhledání odborné léčby.

- ▶ *Stigma.* Na rozdíl od léků a psychoterapie není se cvičením spojeno žádné negativní stigma. Naopak. Lidé, kteří cvičí, jsou zpravidla vnímáni pozitivně a zdravě a mají ze sebe díky cvičení lepší pocit. Jak se přesvědčíme v klíčích uvedených v této knize, cvičení může zlepšit sebevědomí, sebedůvěru a společenskou pohodu. Lidé, kteří trpí duševními poruchami, pravděpodobně budou ke cvičení jakožto k metodě léčby přistupovat pozitivně, což eliminuje stigma.
- ▶ *Vedlejší účinky.* Provádí-li se pravidelné cvičení správně, nejsou u něj žádné vedlejší účinky, což je učení této knihy. Přestože cvičení může mít krátkodobé negativní vedlejší účinky, jako je nepohodlí, bolest svalů nebo dušnost, celkově jsou tyto vedlejší účinky značně pozitivní, což si jasně ukážeme v následujících klíčích. Cvičení také nemá negativní vliv na jiné metody léčby, jako jsou léky a psychoterapie – naopak je považováno za zdravý doplněk těchto metod léčby (Leith, 2009).
- ▶ *Cena.* Cvičení je zdarma. Chůze nebo běh nestojí vůbec nic, snad s výjimkou kvalitních bot. Můžete se samozřejmě stát členem nějakého klubu, ale není to nutné k tomu, abyste mohli využívat příznivých zdravotních účinků cvičení. Kromě toho cvičení sice vyžaduje časovou investici, ale v následujících klíčích se dozvíte, že i 20 minut třikrát týdně může vést ke zlepšení duševního zdraví. Zařadíme-li cvičení do svého každodenního plánu a uvidíme, jak pozitivní vliv na nás každý den má, bude pro nás čas strávený cvičením stát rozhodně za to.

## Cvičení pro duševní zdraví

Moje kamarádka, která trpěla poporodní depresí, naštěstí narazila na cvičení (neplánovaně), když chodila každý den na procházky s miminkem. Ze začátku jen chtěla jít na chvíli z domu na slunce, ale brzy si začala všimnout, jak moc jí cvičení pomáhá. „Ne, nepomohlo mi,“ řekla. „Zachránilo mě. Byla to jediná věc, která mi zvedala náladu a kterou jsem mohla dělat každý den.“

## Vliv cvičení na fyzické zdraví

První výzkumná studie, která potvrdila prospěšný vliv cvičení na fyzické zdraví, byla provedena v roce 1949. Tato studie epidemiologa Jerryho Morrise srovnávala řidiče autobusů s aktivnějšími stevardy, kteří obsluhují cestující a byla první studií, která prokázala spojení mezi sedavým životním stylem a srdečním onemocněním (Morris, 1958). Morris byl později nazván „mužem, který vynalezl cvičení“ (Kuper, 2009).

Dnes existuje spousta výzkumů, které demonstrují prospěšný vliv cvičení na fyzické zdraví. Cvičení je spojeno s následujícími prospěšnými vlivy:

- ▶ Hubnutí a regulace hmotnosti – zdravé hubnutí je důležité nejen kvůli vzhledu. Zhubnutí zlepší váš celkový zdravotní stav a funguje jako prevence či léčba mnoha onemocnění (Blair, 1995; Pate a kol., 1995).
- ▶ Snížení rizika infarktu a mrtvice, diabetu II. typu, metabolického syndromu, osteoporózy a vysoké hladiny cholesterolu – cvičení také zvyšuje hladinu HDL neboli „dobrého“ cholesterolu, který se nachází například v rostlinách, ořechích nebo rybách, jako je tuňák či losos, a který pomáhá tělu odstraňovat nezdravý cholesterol a podporuje krevní oběh, čímž posiluje srdce (Blair, 1995; Pate a kol., 1995). Cvičení je nejen prevencí, ale také léčbou těchto onemocnění (Griffin a Trinder, 1978; Helmrich a kol., 1991).
- ▶ Snížení celkového výskytu rakovin, zejména rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu – cvičení alespoň 4 hodiny týdně prokazatelně snižuje riziko vzniku rakoviny prsu o 37 % (Thune a kol., 1997).
- ▶ Zlepšení imunitního systému a celkové zlepšení zdravotního stavu – lepší fungování imunitního systému znamená méně nemocí, což je jak duševně, tak fyzicky prospěšné (Northrup, 2006).
- ▶ Zlepšení kvality spánku a více energie – cvičení dodává kyslík do mozku, těla a srdce. To zvyšuje naši sílu, pomáhá nám během dne bojovat s únavou a zlepšuje kvalitu spánku, díky čemuž máme ještě více energie (Driver a Taylor, 2000; Griffin a Trinder, 1978; Rodriguez, 2011).
- ▶ Zvětšení objemu svalů a posílení svalů, zlepšení flexibility a pohyblivosti a silnější kosti – cvičení zpevňuje kosti a klouby a posiluje svaly. To nám usnadňuje pohyb a snižuje riziko poranění, zejména s postupujícím věkem (Hunter a kol., 2004; Williams a kol., 2007; Nelson a kol., 2007).



## Deprese

Deprese patří mezi nejběžnější duševní poruchy ve Spojených státech. Odhaduje se, že 16 milionů dospělých lidí trpělo alespoň jednou v roce 2012 silnou depresí (NIMH, 2015b). Každý rok zhruba 6,7 % dospělých Američanů trpí klinickou depresí (Kessler a kol., 2009), 17 % Američanů v průběhu života prožije silnou depresivní epizodu a zhruba polovina z těchto lidí prožije opakované depresivní epizody (Eaton a kol., 2008).

Ženy (11,7 %) mají k depresi téměř dvakrát vyšší sklony než muži (5,6 %) (Centers for Disease Control and Prevention – CDC, nedatováno) a deprese postihuje zhruba 15 % všech žen po porodu a 10 % těhotných žen (PSI, 2015). Také 10 % mužů po narození dítěte po celém světě a 14 % mužů v Americe postihuje deprese (Paulson a kol., 2010). Odhaduje se, že 1 z 33 dětí a 1 z 8 dospívajících také trpí klinickou depresí (Depression and Bipolar Support Alliance – DBSA, 2015).

Mezi příznaky klinické deprese patří smutek, únava, špatná koncentrace, změny chuti k jídlu nebo potřeba spánku, ztráta zájmu o činnosti, které danou osobu dříve bavily, pocity beznaděje nebo bezmoci, možné sebevražedné myšlenky či sklony a negativní vnímání sebe sama, budoucnosti a světa. Deprese často koliduje s mnoha dalšími fyzickými a duševními onemocněními, jako je rakovina, infarkt, mrtvice, cukrovka, poruchy příjmu potravy a užívání návykových látek (DBSA, 2015), nebo je dokonce způsobuje. Globálně je deprese považována za třetí nejzávažnější příčinu zhoršení onemocnění a v zemích s vyššími a středními příjmy je v tomto ohledu dokonce na prvním místě (Světová zdravotnická organizace, 2008). Nejvíce zarážející je ovšem to, že Světová zdravotnická organizace předpovídá, že se deprese do roku 2020 stane hlavní příčinou úmrtí, hned za srdečními onemocněními (Murray a Lopez, 1997).

### Léčba deprese

Když vezmeme v úvahu to, jak rozšířená a omezující může být vážná deprese, je nutné zajistit, aby lidé trpící depresí měli přístup k účinným a zdravým metodám léčby. Deprese je dobře léčitelná, úspěšnost léčby je 80 % během čtyř až šesti týdnů u lidí, kteří vyhledají léčbu pomocí antidepresiv, psychoterapie, podpůrných skupin nebo kombinaci těchto metod léčby (DBSA, 2015). Terapie světlem – sezení v jasném ranním světle nebo před světelným boxem po dobu 30 a více minut denně – je také prokazatelně účinnou léčbou deprese, sezónní afektivní poruchy (SAD) a poporodní deprese (Terman a Terman, 2005). U vážné deprese a deprese, která nereaguje

## Uvědomění si sebe sama

Uvědomit si sám sebe znamená se upřímně a důkladně podívat na vše dobré, špatné, ošklivé a výjimečné – na to, co vás dělá jedinečnými, na své schopnosti, své slabé a silné stránky – být schopen vidět vše a vědět, že každý má své silné a slabé stránky. Je těžké se milovat a přijímat, když nevíte, kým jste. Když se otevřeme a prozkoumáme to, kým skutečně jsme – jak se chováme, jak uvažujeme a čemu věříme, jaké máme pocity, v čem jsme dobří a s čím máme problémy – můžeme se naučit to přijmout. A přijetí je pro pocit sebeúcty stěžejní.

Praktikovat uvědomění, zejména pokud nejsme zvyklí se na sebe dívat upřímně, může být ze začátku složité. Někdy je těžké vnímat své chyby a pro mnoho lidí je ještě těžší vnímat své silné stránky. Když jdeme například poprvé do posilovny a vidíme se v zrcadle vedle ostatních lidí, kteří jsou ve skvělé kondici, chceme utéct a schovat se. Musíme to ale vydržet. Uvědomění sebe sama je zázračným nástrojem a pravda vás může skutečně osvobodit.

### *Tohle udělejte... uvědomění si sebe sama*

V deníku, sešitu, digitálním zařízení nebo přímo v této knize si vytvořte dva seznamy. Do prvního seznamu napište své silné stránky. V čem jste dobří, co se týče cvičení a duševního zdraví? Co se na vás ostatním lidem líbí? Co rádi děláte nebo co podle vás můžete světu nabídnout? Do druhého seznamu si potom napište své slabé stránky. S čím bojujete, zejména co se týče cvičení a duševního zdraví? Jaké své vlastnosti byste chtěli odbourat? Všichni máme své silné a slabé stránky a naučit se je vnímat je prvním krokem k jejich přijetí a nakonec i k jejich překonání.

*Moje silné stránky:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Moje slabé stránky:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## *Otázky k zamýšlení: Teorie sebeurčení a vy*

1. Jaká je vaše „orientace kauzality“ neboli vaše přirozená dispoziční tendence, co se týče cvičení? Motivují vás více vnitřní faktory, jako jsou vaše vlastní myšlenky, přesvědčení a pocity spojené se cvičením? Nebo vás motivují spíše vnější faktory, jako je sociální interakce, zodpovědnost a odměny? Nebo spadáte do kategorie „demotivovaných“ – pasivních lidí, se kterými nepohnou vnitřní ani vnější odměny?

---

---

---

---

---

2. Jak vaše orientace ovlivňuje vaše touhy, motivaci a činy spojené s fyzickou aktivitou?

---

---

---

---

---

3. Jak důležitá je pro vás v životě zábava, kompetence a autonomie? Jak důležité jsou tyto věci ve spojení s motivací ke cvičení? Napište si něco o každé z nich.

---

---

---

---

---

4. Co si myslíte o „třech premisách teorie sebeurčení“ popsanych výše? Věříte, že jste „přirozeně proaktivní“ co se týče ovládnutí svého vnitřního světa – svého duševního zdraví, emocí, tužeb, pocitů, myšlenek a chování? Proč ano, případně proč ne?

---

---

---

---

---

## Běžné překážky cvičení a jak je překonat

Až budeme procházet dlouhý seznam potenciálních překážek úspěchu cvičení pro duševní zdraví, všimněte si těch, se kterými se nejvíce ztotožňujete. Můžete označit ty, které jsou pro vás relevantní, nebo si je jen zapamatovat. Věnujte pozornost také strategiím, které vám pomohou tyto konkrétní překážky překonat, a zamyslete se nad tím, které z nich jsou nejužitečnější. Na konci tohoto klíče se blíže podíváme na vaše reakce.

Mezi nejčastější překážky cvičení pro duševní zdraví patří následující:

### Čas a povinnosti

„Nemám čas cvičit.“

Toto je pravděpodobně nejčastější výmluva spojená se cvičením, a je to skutečně jen výmluva. Ano, život je hektický, zejména dnešní život, a ano, většinou se může zdát, že na cvičení nemáme vůbec čas, a někdy to může být i pravda. Když k sobě ale budeme upřímní, většina z nás v hloubi duše ví, že když pro nás bude cvičení prioritou, uděláme si na něho čas, že ano? Zde je návod, jak na to:

- ▶ *Identifikujte své priority a zbavte se těch nejméně důležitých.* Na čem vám záleží nejvíce? Pokud na svém seznamu máte duševní zdraví, musí tam být také cvičení. Před lety, když jsem měla malé děti, studovala vysokou školu, pracovala na částečný úvazek a dokončovala svoji dizertační práci a to vše v době, kdy můj manžel studoval zubní lékařství, jsem zjistila, že jsem v depresi a je toho na mě moc. Jednoho dne jsem se rozhodla sepsat si seznam svých priorit. Byly na něm mé děti a manžel, víra a duchovní spojení, dobré výsledky ve škole a duševní a fyzické zdraví. Znat své priority mi pomohlo projít si svůj týdenní plán a zbavit se všeho, co nebylo prioritou. To mi potom umožnilo udělat si čas na cvičení, dostatečně dlouho spát a strávit trochu času o samotě, což jsem opravdu potřebovala. A tyto věci mi pomohly udržet si duševní zdraví. Vše je o stanovení – a docenění – priorit.
- ▶ *Cvičení plánujte a zařazujte ho do svého programu.* Nečekejte jen na to, až se jednoho dne probudíte a rozhodnete se, že začnete cvičit. Posadte se, vyhradte si ve svém plánu realistické časové bloky pro cvičení a zařadte je do svého týdenního programu.

## **Prospívejte po duševní i fyzické stránce**

Oddanost je něco, co si všichni můžeme vypěstovat, stejně jako vzkvétání. Můžeme vytvořit a zrealizovat svoji vizi cvičení a duševního zdraví. Můžeme tuto vizi použít k tomu, aby nám dodala motivaci pro změnu nezdravých zvyků a tvorbu nových, zdravějších zvyků. Potom tyto zvyky spojené se cvičením můžeme využít k tomu, abychom posílili naše pozitivní emoce, zapojení, pozitivní vztahy, smysl a úspěch ve svém každodenním životě. Můžeme využít cvičení k tomu, abychom si vytvořili život, který bude prospívat.

Doufám, že četba této knihy rozšířila vaše obzory o cvičení a duševním zdraví. Doufám, že vám pomohla vnímat cvičení jako něco více než jen pohyb, hubnutí nebo dobrý pocit. Doufám, že vám osm klíčů pomohlo začít cvičení vnímat jako něco zvladatelného – jako pohyb, aktivitu, zlepšení duševního zdraví a pohody, zlepšení rodinných vztahů, růst sebevědomí a sebeúcty a zároveň také zábavu. Doufám, že nyní cítíte neuvěřitelnou sílu, kterou cvičení ve vašem životě může představovat – sílu, která vám dodá fyzické, sociální, spirituální, emocionální a duševní zdraví, a sílu překročit hranici zdraví a vzkvétat.

## **Cvičení pro duševní zdraví = cvičení pro život**

Doufám, že vám tato kniha dala naději – naději, že můžete díky cvičení dosáhnout lepšího duševního zdraví, že máte potřebné dovednosti a vše, co to obnáší, a i kdybyste někdy zapochybovali, budete vědět, kam se máte obrátit. Nejste na této cestě sami. Jste součástí rodiny cvičení pro duševní zdraví a tato kniha a všichni ostatní, kteří ji čtou společně s vámi, jsou zde, kdybyste je někdy potřebovali.

Vyberte si cvičení. Cvičení pro duševní zdraví. Nejde jen o to cítit se lépe, vypadat lépe nebo být lepší. Jde o to cvičit pro život – pro delší a šťastnější život, který bude vzkvétat.

# JAK ZŮSTAT FIT, ZBAVIT SE STRESU A POSÍLIT EMOCIONÁLNÍ POHODU

Všichni dobře víme, že cvičení je prospěšné pro naše fyzické zdraví. V nedávné době se však shromáždilo množství dat, která dokazují, že cvičení mimo jiné přispívá také k duševní pohodě. Pravidelné cvičení zmírňuje stres a úzkost, pomáhá při depresi, ulevuje od chronické bolesti a zvyšuje sebevědomí.

V této inspirativní knize Christina Hibbert, klinická psycholožka a expertka na duševní zdraví žen, smutek a sebeúctu, vysvětluje spojení mezi cvičením a duševním zdravím. Čtenářům je krok za krokem nastíněno, jak dosáhnout cílů v oblasti fitness, překonat nedostatek motivace a překážky při cvičení a jak si udržet fyzicky a emocionálně zdravý cvičební režim. Tato kniha čtenářům pomůže začít cvičit, zůstat v pohybu a udržet si inspiraci, kterou potřebují k tomu, aby mohli těžit z pravidelného cvičení. Najdete zde návod, jak si zvýšit sebevědomí pomocí cvičení, zapojit do cvičení celou rodinu, změnit způsob, jakým o cvičení přemýšlíme, a jak zavést efektivní princip FITT.

Christina G. Hibbert je klinickou psycholožkou, řečnicí a zakladatelkou Arizona Postpartum Wellness Coalition a také autorkou knih *Who Am I Without You?* a *This Is How We Grow*.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY