Duchovní boj
Péče o duši
(duševní hygiena)



Izajáš 26. kapitola, verše 3-4:

Mysl upevněnou v tobě budeš střežit dokonalým pokojem, protože tobě důvěřuje. Důvěřujte Hospodinu až navěky, protože v Hospodinu, v Hospodinu je skála věků.

Voják Ježíše Krista

- **Voják Ježíše Krista se dobře stará o svoje tělo a duši, aby byl bojeschopný a nepřítel ho nemohl napadnout skrze tělesnou nebo duševní slabost**
- Jsme před Bohem zodpovědní za to, jak se staráme o to, co nám svěřil, k tomu patří i přiměřená péče o svoje tělo a mysl (srdce) – jsou to nástroje, které si chce Bůh používat – M. Babák Voják Ježíše Krista
- Tělesné a duševní zdraví – některé věci nemůžeme ovlivnit, ale mnohé ano – správná životospráva, dostatek pohybu, odpočinku, vzdělávat se, duševní hygiena…
- Pokud se špatně o sebe staráme, jsme v tom nedůslední, neukáznění, lenošní… poskytujeme ďáblu možnost nám škodit (nemoci, slabosti, neporozumění, neschopnost správně reagovat…) a škodit skrze nás ostatním a Božímu dílu
- I v tomto je však potřeba moudrost a ukázněnost, lze jít i do druhého extrému – přehnaně se o sebe starat…
- Je potřeba mít v tom čisté svědomí před Bohem, dělám to nejlepší, co umím a ostatní nechávám na Tom, který má moc doplnit, co mi schází, důvěřuji svému Otci a Jeho slovu



Duševní hygiena



- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- *Duševní hygiena je souhrn doporučení a činností, které **pomáhají udržovat a utužovat duševní zdraví**. Metody duševní hygieny nám pomáhají snáze se vyrovnat s každodenním stresem a negativními emocemi. Tak jak jsme zvyklí pečovat o naše fyzické tělo, měly bychom stejně pečovat i o svou duši a mentální pohodu.*
- *Psychohygiena je jedním z pilířů **prevence duševního zdraví a vzniku duševních onemocnění**.*
- *Aktivity v rámci duševní hygieny mohou mít **preventivní charakter** – praktikujeme je pravidelně bez vazby na naše momentální rozpoložení. Můžeme je však rovněž využít v **reakci na konkrétní situaci**, která v nás vyvolala stres, nepohodlí nebo negativní emoci.*
- Přísloví 4. kapitola, verš 23:
- ***Víc než cokoliv jiného střež své srdce, protože z něj vycházejí prameny života.***
- Matoušovo evangelium 16. kapitola, verše 24-25:
- *Tehdy Ježíš řekl svým učedníkům: „Chce-li kdo jít za mnou, **ať zapře sám sebe, vezme svůj kříž a následuje mne.** Neboť kdo by chtěl svou duši zachránit, zahubí ji; kdo by však svou duši zahubil kvůli mně, nalezne ji.*
- Zachránit svou duši dle principů Bible znamená odevzdat se do Božích rukou, vzdát se sobeckého myšlení a nechat se vést láskou – k Bohu a lidem

Duševní hygiena - radost



- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- ***Každé ráno*** *se zamyslete nad tím, co pěkného Vás ten den čeká, na co se těšíte. Zkuste najít alespoň jednu věc a tu konkrétně pojmenujte. Může jít o maličkost, ale mělo by to být něco, co Vám skutečně udělá radost…* ***Každý večer*** *se zamyslete, co Vám během dne udělalo radost, a to si ideálně zapište. Opět může jít o maličkosti, například krásné počasí při cestě z práce, pochvala od nadřízeného nebo usměvavá prodavačka.*
- *Těmito dvěma aktivitami učíte svůj mozek lépe se soustředit na šťastné okamžiky.* ***Naše mysl je totiž evolučně nastavena tak, že intenzivněji vnímá negativní momenty.*** *Je to jakási obranná reakce našeho těla, které se více soustředí na to, co nám není příjemné, co nás ohrožuje a snaží těmto věcem vyvarovat.*
- List Koloským 3. kapitola, verše 15-16:
- *Pokoj Kristův ať rozhoduje ve vašich srdcích; k němu jste byli také povoláni v jednom těle. A* ***buďte vděčni.*** *Slovo Kristovo ať ve vás bohatě přebývá. Ve vší moudrosti se navzájem vyučujte a napomínejte a* ***s vděčností zpívejte Bohu ve svých srdcích chvalozpěvy****, oslavné zpěvy a duchovní písně.* ***A všechno, cokoli činíte slovem nebo skutkem, čiňte ve jménu Pána Ježíše a skrze něho děkujte Bohu a Otci.***
- Naučme se být vděční a radostní, máme Otce v nebesích, kterému na nás velmi záleží, připomínejme si, co pro nás udělal, Jeho zaslíbení v Božím slově, vyslyšené modlitby, zachránění lidé…

Duševní hygiena - odpočinek



- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- *Ve spánku naše tělo regeneruje. To platí i o naší mysli, která vstřebává denní vjemy a odpočívá. Důležitý je pravidelný a dostatečně dlouhý spánek. Dospělý člověk obvykle potřebuje 7 – 9 hodin spánku denně. Pro kvalitní spánek je důležité spát v temné místnosti bez elektronických spotřebičů, které produkují modré světlo – televize, počítač, mobil, tablet. Optimální teplota v místnosti by se měla pohybovat mezi 18 – 20 °C.*
- Spánková hygiena: pravidelnost (chodit spát a vstávat ve stejnou dobu), zatemnění (pozor na modré světlo), káva, černý a zelený čaj (dostatečně dlouho před spaním nepít povzbuzující nápoje 5 – 7 hodin), poslední jídlo cca 3 hodiny před spaním, zklidňující aktivity před spaním – četba (modlitba, rozjímání nad Božím slovem, poděkování Bohu, odevzdání se do Jeho rukou…)
- Matoušovo evangelium, 11. kapitola, verše 28-29:
- *Ježíš říká: „Pojďte ke mně všichni, kteří těžce pracujete a jste přetíženi, a **já vám dám odpočinek**. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorný v srdci; a naleznete odpočinutí svým duším.“*
- Žalm 4, verš 9:
- ***Pokojně uléhám, pokojně spím, neboť ty sám, Hospodine, v bezpečí mi dáváš bydlet.***



- Mnoho starostí, povinností i nejistota, jak vše dopadne, člověka připravuje o klid, stres si vybírá svou daň na psychickém i fyzickém zdraví. Přitom často nemůžeme běh věcí nijak ovlivnit a proto je zbytečné se tím trápit a vysilovat. Když vím, že je tady Někdo velmi mocný, komu na mě velmi záleží, je lepší přenechat tyto těžké věci v Jeho rukou. Odpočívat v Jeho náručí s důvěrou, že On se o mě postará.

Duševní hygiena - příroda

- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- *Zkuste si každý den najít čas a chvilku se projděte na čerstvém vzduchu v parku nebo v lese nebo kdekoli jinde v přírodě. Přírodu zkuste vnímat všemi vjemy. Možná zjistíte, že v přírodě se Vám lépe daří vnímat přítomný okamžik a cítíte se uvolněně.*
- *Pokud nemáte na pravidelné procházky v přírodě dost času, obklopte se alespoň přírodou doma nebo v kanceláři. Podřiďte si do kanceláře květinu nebo alespoň obrázek z přírody. Nebo si dejte motiv přírody na obrazovku svého počítače nebo telefonu.*
- Bůh je úžasný Stvořitel nádherného stvoření, procházky v přírodě jsou příležitostí těšit se z nádhery, kterou stvořil, je dobré vybírat si místa, kde je klid, využívat procházky ke ztišení a přiblížení se Bohu, rozjímání nad Jeho slovem, hledání Jeho vůle pro můj život, odpovědí na otázky před Jeho tváří
- Procházky v přírodě mají uzdravující účinek na tělo i na duši
- Doma nebo v ruchu města někdy nedokážeme zklidnit svoji mysl
- Bůh nás volá k naplnění svojí vůle, ale také ví, že potřebujeme odpočívat
- On sám odpočinek „vymyslel“ – sedmý den odpočíval ☺
- Určil den odpočinku pro člověka, dal mu to jako příkaz
- Nejlépe můžeme odpočívat v Jeho blízkosti
- Pokud máme tu možnost, pobyt v přírodě je k tomu ideální



Duševní hygiena - vztahy

- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- *Člověk je společenský tvor. Dobré mezilidské vztahy jsou pro osobní spokojenost nesmírně důležité. Ať už jsme introvertní nebo společenské povahy, vždy potřebujeme blízké osoby, se kterými můžeme sdílet dobré i špatné chvíle, můžeme se s nimi podělit o své zážitky a myšlenky. Proto je v kontextu duševní hygieny zásadní kultivovat své společenské vztahy a pracovat na nich.*
- Janovo evangelium, 13. kapitola, verše 34-35:
- *Dávám vám nové přikázání, **abyste se navzájem milovali**; jako já miluji vás, abyste se i vy navzájem milovali. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci, budete-li mít lásku jedni k druhým.“*
- Bůh mě postavil na určité místo, mezi určité lidi s různými příběhy, vlastnostmi
- Člověk byl stvořen ke vztahu – s Bohem a s druhými lidmi, potřebujeme se
- Mám být tím, kdo buduje, pomáhá, je příkladem, jsme darem jeden pro druhého
- Božím záměrem je, aby člověk byl Jeho obrazem – Bůh je láska
- Neodpuštění, nenávist, nepřijetí…to je jed pro naši duši, blokuje nás
- Všichni jsme hříšní a potřebujeme odpuštění a milost
- Odpuštěním nezměním minulost, ale dávám šanci budoucnosti
- Odpustit musím, i když mě o to nikdo nepožádá, neodprosí…
- Tím, že odpustím, osvobodím především sebe, přichází úleva, radost a odblokuji se pro Boží jednání





Duševní hygiena - aktivita





- https://www.vozp.cz/psychohygiena:
- ***Pravidelný pohyb*** *má vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na naši duševní pohodu. Díky fyzické aktivitě se do těla vyplavují endorfiny, tzv. hormony štěstí, díky kterým se po cvičení budeme cítit lépe. Zároveň se díky pohybu naše tělo unaví, což může mít pozitivní dopad na kvalitu našeho spánku. Pokud při Vaší práci nemáte fyzickou aktivitu, je zároveň pohyb dobrou kompenzací sedavého zaměstnání. Hlavní je najít si takový pohyb, který Vás bude bavit a budete se k němu rádi pravidelně vracet. Je na Vás, zda si zvolíte méně náročné aktivity – stačí i procházka…*
- ***Osobní rozvoj je práce na sobě****, sebepoznání a snaha o zdokonalování sebe sama. Můžeme se rozvíjet v jakékoli dovednosti, kterou považujeme za důležitou. Je to čas, který věnujeme sami sobě, svému sebepoznání. Pokud si dokážeme ujasnit, kdo jsme, jaké jsou naše hodnoty a jaký život bychom chtěli žít, můžeme na tomto cíli začít pracovat a naplňovat ho…* **Co to znamená pro Boží dítě?**
- Neurovědec Aleš Benjamín Stuchlík:
- ***Mozek z biologického hlediska nefunguje jako sval, ale na procvičování reaguje podobným způsobem.*** *Tedy tréninkem a cvičením sílí…. Fyzická aktivita, cvičení, jakýkoli pohyb má dalekosáhlé blahodárné účinky sahající nejen do zlepšení tělesného zdraví a okysličení či prokrvení mozku. Tělesná aktivita snižuje chronický zánět včetně neurozánětu. Podporuje neuroplasticitu, zvyšuje produkci nervových růstových faktorů a také zvyšuje neurogenezi, tedy tvorbu nových neuronů v dospělém mozku.*
- *Fyzická aktivita je klíčem nejen k tělesnému, ale i mentálnímu zdraví. Když jsem procházel vyhořením, lékař mi nařídil celé vycházky v pracovní neschopnosti prochodit.*

Duševní hygiena - aktivita



- https://www.cpzp.cz/clanek/4120-0-Prinos-pohybu-pro-celkove-zdravi-organismu.html:
- ***Přínos pohybu pro celkové zdraví organismu***
- Dostatečná pohybová aktivita a přiměřená fyzická zátěž jsou neoddělitelnou součástí dobré výživy tkání, orgánů i celého organismu.
- Pohyb aktivuje celkovou látkovou přeměnu a má také antisklerotický efekt. V krvi dochází ke snížení hladiny lipidů a lipoproteinů o nízké hustotě (LDL), které podporují vznik ateroskleróz.
- Pohyb velmi efektivně zvyšuje odbourávání přebytečné tukové vrstvy.
- Při pohybu dochází k posílení dýchacích svalů, zlepšuje se vitální kapacita plic a zvyšuje se maximální kyslíková spotřeba, která je dnes v současné době považována za důležité kritérium tělesného zdraví a zdatnosti.
- Vlivem pohybu dochází ke zlepšení pružnosti adaptability cév. Snižuje se krevní tlak a tím se snižují nároky na srdeční sval.
- Při pohybu dochází k masírování orgánů trávicí soustavy a tonizaci úponů a břišních svalů. Zlepšuje se prokrvení trávicích orgánů, a tím jejich celková funkce. Stimuluje se střevní peristaltika a urychluje se vylučování tráveniny a s ní také škodlivé látky.
- Tělesná aktivita může výrazně stimulovat obranný imunitní systém. Podněcuje mozek k uvolňování chemických látek, které se nazývají endorfiny a enkefaliny. Obě skupiny těchto látek potlačují bolest, tlumí úzkost a vytvářejí pocit dobré nálady.
- Pohyb zlepšuje psychiku, protože díky němu se stáváme vyrovnanější, klidnější a sebevědomější.
- Hýbat bychom se měli v každém věku, protože pohyb dokáže udělat s člověkem opravdové zázraky ☺

Martin Luther – německý reformátor



- Měl velmi těžké dětství, v dospělosti trpěl depresemi, sepsal 10 rad, jimiž se řídil:
- 1. Nebuď sám
- 2. Vyhledávej radostné lidi a radostné situace
- 3. Zpívej a hraj
- 4. Zažeň chmurné myšlenky – zaměstnej svou mysl něčím jiným
- 5. Opři se o sliby Písma
- 6. Mluv s druhými lidmi
- 7. Chval a vzdávej díky – uvědom si, co máš, kdo jsi, komu věříš
- 8. Přemýšlej o sklíčených okolo sebe – vykroč z kruhu nekonečného zabývání se sebou samým
- 9. Cvič trpělivost sám se sebou – sportuj, pěstuj umění, zájmy
- 10. Věř v požehnání plynoucí z utrpení – deprese může mít i kladnou stránku
- Charles Spurgeon, anglický baptistický kazatel (nar. 1834) – trpěl depresemi
- V jednom kázání řekl: Můžete být obklopeni veškerým pohodlím života, a přesto pokud vaše duše zápasí s depresí, budete v ponuřejší náladě než při setkání se smrtí. Možná nebudete mít žádnou vnější příčinu pro zármutek, a přesto, pokud je mysl sklíčená, ani ta nejjasnější sluneční zář neodežene temnotu, se kterou zápasíte… Jsou chvíle, kdy se všechny naše důkazy o Boží dobrotě zdají zamlžené, a všechna radost je na hony vzdálená. A i když v těchto chvílích přilnete ke kříži, sevřete ho s pocitem zoufalství.
- Spurgeon nabídl soucitné a praktické rady také svým farníkům a kázal jim o věcech, jako je třeba jídlo: „Je třeba krmit ducha a krmit i své tělo. Nezapomeňte na tyto potřeby!“ Spurgeon ze své vlastní zkušenosti pochopil, že péče o tělo je důležitou součástí boje s depresí.

SHRNUTÍ

List Filipským 4. kapitola, verše 4-9:

***Radujte se** v Pánu vždycky, znovu řeknu: radujte se! Vaše mírnost ať je známa všem lidem. Pán je blízko. **O nic nebuďte úzkostliví**, ale ve všem oznamujte Bohu své žádosti v modlitbě a prosbě s **děkováním**. A **pokoj Boží**, který převyšuje všechno porozumění, **bude střežit vaše srdce a vaše myšlenky v Kristu Ježíši**. Konečně, bratři, **přemýšlejte o všem tom, co je pravdivé, ušlechtilé, spravedlivé, čisté, milé, co má dobrou pověst, jestli je nějaká ctnost a jestli je nějaká chvála**. Čemu jste se naučili, co jste přijali a uslyšeli i spatřili u mne, to dělejte. A Bůh pokoje bude s vámi.*

- Stojíme v každodenním duchovním boji
- Jako vojáci Ježíše Krista jsme povinni se dobře starat o svoje tělo i duši
- Duševní hygiena je důležitá pro naše duševní zdraví
- Zahrnuje radostnou mysl, správné nakládání se stresem a negativními myšlenkami
- Dostatek odpočinku, ale také aktivity – tělesné i duševní
- Správně nastavené vztahy – k Bohu i k lidem (vděčnost, láska, odpuštění…)
- V Boží blízkosti můžeme zažívat pokoj a radost a naše duše je uzdravována

