

# Psychohygiena jako trénink pro hlavu: i psychická kondice potřebuje pravidelnou péči

11.9.2026 - | Česká olympijská

**Stejně jako trénujeme tělo, můžeme trénovat i svou psychickou odolnost. Psychohygiena není luxus ani další položka na seznamu povinností. Je to soubor jednoduchých návyků, které nám pomáhají lépe zvládat tlak, regenerovat a udržet si psychickou pohodu ve škole, v práci, ve sportu i v osobním životě.**

O tom, že tělo bez pohybu a pravidelného tréninku postupně ztrácí kondici, většinou nepochybujeme. U duševního zdraví na to ale často zapomínáme. Přitom i naše psychika potřebuje průběžnou péči, aby měla dostatek sil nejen pro běžné dny, ale především pro období, kdy se toho na nás valí příliš. Jak na to? Přečti si tipy, které ve spolupráci s Olympijským vícebojem a Allianz připravil odborný partner Nevypust' duši.

## Pět základů psychické kondice

### 1. Respektujte potřeby svého těla

Psychika a tělo nejsou dva oddělené světy. Spánek, pravidelné jídlo, pobyt na čerstvém vzduchu a dostatek odpočinku tvoří základ, ze kterého naše psychická pohoda vyrůstá.

Nemusíte přitom hned měnit celý životní režim. Začněte jednoduše. Kdy jste si naposledy dopřáli kombinaci procházky, dobré večeře a skutečně nerušeného spánku?

### 2. Hýbejte se tak, aby vás to bavilo

Pohyb nemusí znamenat sportovní výkon ani překonávání rekordů. Důležité je najít aktivitu, při které je vám dobře a ke které se budete chtít vracet.

Může to být běh, plavání, jóga, fotbal, jízda na kole, tanec nebo obyčejná svižná procházka. A pokud vás současná rutina nebaví, zkuste něco nového. I hodina oblíbeného pohybu může být účinným způsobem, jak dát hlavě prostor od každodenního tlaku.

### 3. Udělejte si čas sami na sebe

Odpočinek není odměna za to, že jsme byli dostatečně produktivní. Je to jedna ze základních podmínek, abychom dokázali dlouhodobě fungovat.

Někdy proto může být tou nejlepší psychohygienou chvíle, kdy jednoduše nic nemusíte. Odložte povinnosti, dejte si nohy nahoru, přečtěte si knihu, pusťte si hudbu nebo chvíli jen tak buďte. Bez výčitek.

### 4. Budte k sobě laskaví a stanovujte si realistické cíle

Na psychickou kondici má velký vliv také způsob, jakým sami se sebou mluvíme a jaká očekávání na sebe klademe. Nekonečný seznam úkolů, který se nedá splnit, může být zdrojem permanentního pocitu selhání.

Podívejte se proto na svůj dnešní to-do list. Je na něm něco, co může počkat? Něco, co nemusíte udělat dokonale? Nebo úkol, který můžete předat někomu jinému?

### 5. Opřete se o vztahy

Nemusíme všechno zvládat sami. Kontakt s lidmi, kterým důvěřujeme, patří k důležitým zdrojům psychické odolnosti. Mluvte s blízkými o tom, co prožíváte, a dovolte si říct si o pomoc, pokud ji potřebujete.

A pokud vlastní síly nebo podpora okolí nestačí, je v pořádku obrátit se na odborníky. V akutní náročné situaci je možné využít například Linku první psychické pomoci na čísle 116 123.

## **Všímavá procházka: jednoduchý trénink pozornosti**

Jednou z cest, jak můžeme svoji psychiku pravidelně trénovat, je mindfulness neboli všímavost. Jejím principem je učit se vracet pozornost k tomu, co se děje právě teď. Naše mysl má totiž přirozenou tendenci odbíhat. Přemýšlíme o tom, co jsme měli udělat jinak, vracíme se k minulosti nebo si vytváříme scénáře toho, co by se mohlo stát. Někdy jsme svými myšlenkami zaměstnaní natolik, že nám přítomný okamžik téměř uniká. Schopnost na chvíli zpomalit a vnímat přítomnost proto může být pro unavenou mysl velmi užitečnou formou regenerace. A není k tomu potřeba žádná speciální pomůcka. Stačí vyjít ven.

### **Jak si vyzkoušet všímavou procházku?**

Začněte tím, že při procházce přesunete pozornost k samotné chůzi. Vnímejte jednotlivé kroky. Můžete je například počítat od jedné do deseti a potom zase zpátky. Po chvíli zapojte jednotlivé smysly. Všímejte si, co cítíte pod chodidly. Jaký je vzduch? Co slyšíte? Jaké vůně kolem sebe rozeznáváte? Jaké barvy nebo tvary vidíte? Když vám pozornost uteče k myšlenkám, není potřeba se za to kritizovat. Jednoduše si toho všimněte a vraťte ji zpátky k chůzi a okolí. A až budete chtít procházku ukončit, ještě na chvíli zůstaňte stát nebo sedět. Všimněte si, jak se právě teď cítíte.

## **Trénink, ve kterém nejde o výkon**

Psychohygiena nemá být další disciplínou, ve které musíme podávat perfektní výkon. Právě naopak. Jejím smyslem je vytvářet si prostor pro regeneraci a postupně poznávat, co nám pomáhá udržovat psychickou rovnováhu. Někomu pomůže pohyb, jinému klidná procházka, čas o samotě nebo rozhovor s blízkým člověkem. Podstatná je pravidelnost. Stejně jako při sportovním tréninku si totiž psychickou kondici nevytváříme až ve chvíli, kdy ji nutně potřebujeme. Budujeme ji postupně. Každý den, po malých krocích.

*Článek vznikl ve spolupráci s odborným partnerem Nevypuště duši.*

<https://www.olympijskytytym.cz/article/psychohygiena-jako-trenink-pro-hlavu-i-psychicka-kondice-potrebuje-pravidelnou-peci>