**Stres a žízeň kazí náladu a škodí srdci**

***PhDr. Markéta Celerová, Ph.D.***

*klinická psycholožka
spolupracovnice AquaLife Institutu
Institut neuropsychiatrické péče (INEP), Asociace klinických psychologů ČR*

Mezi zdravím srdce a psychickou pohodou existuje úzké propojení. Při chronickém stresu totiž tělo produkuje více stresových hormonů, zejména kortizolu a adrenalinu, které zvyšují krevní tlak, zrychlují tepovou frekvenci a zatěžují cévy. To dlouhodobě zvětšuje riziko vysokého tlaku, aterosklerózy a srdečně-cévních onemocnění.

Silné emoce (úzkost, hněv, ale také intenzivní radost) mohou vyvolat prudké změny srdeční frekvence a krevního tlaku. Někdy se hovoří o syndromu „zlomeného srdce“, kdy stresová reakce vyvolá poruchu srdeční činnosti podobnou infarktu. Už ve starověku bylo srdce považováno za sídlo emocí. Moderní medicína sice ví, že emoce vznikají v mozku, ale srdce na ně reaguje velmi citlivě – prostřednictvím autonomního (kontrolního) nervového systému a hormonů. Proto se dodnes obrazně říká, že srdce je „orgánem emocí“.

Stres tedy zatěžuje nejen naši mysl, ale i srdce a cévy. Zjednodušeně řečeno, stres je pro tělo jako jízda s nohou na plynu a zároveň zataženou ruční brzdou – krátkodobě zvládnutelné, ale dlouhodobě ničivé. Dobré zvládání stresu spolu s kvalitním spánkem, podporou sociálních vztahů a psychickou stabilitou jsou proto zásadními faktory, které pomáhají chránit srdce.

**Začarovaný (de)hydratační kruh**

Velkou roli v odolnosti vůči stresu hraje hydratace. Pokud má tělo dostatek tekutin, dokáže lépe regulovat tělesnou teplotu, krevní tlak a metabolické procesy, což pomáhá organizmu udržet stabilní vnitřní prostředí i v zátěžových situacích. Naopak při dehydrataci se zvyšuje hladina stresového hormonu kortizolu, přichází únava, podrážděnost, zhoršená koncentrace a zpomalené reakce, ale také fyzická slabost, bolesti hlavy nebo zrychlená tepová frekvence. Správný pitný režim pomáhá tělu a mozku fungovat optimálně, což zvyšuje odolnost vůči stresovým situacím. Je proto jedním z podpůrných pilířů zdravého životního stylu, vedle pohybu, spánku a duševní hygieny.

Pitný režim tedy přispívá k předcházení stresu – ale co když ve stresu už jsme, pomůže i tak? Ve stresu tělo přechází do pohotovostního režimu, tzn. zrychluje se srdeční tep, dýchání i metabolizmus, aktivují se svaly a potní žlázy. To všechno zvyšuje spotřebu vody a také elektrolytů (zejména sodíku, draslíku, hořčíku, vápníku), které jsou nezbytné pro přenos nervových vzruchů a správnou činnost svalů včetně srdce. Pokud tekutiny a minerální látky nedoplňujeme, únava, napětí a zhoršená koncentrace se ještě prohlubují. Proto i v psychicky náročných obdobích platí, že pravidelné doplňování vody a elektrolytů pomáhá tělu zvládat stres efektivněji. Což může být náročné, protože pokud jsme ve stresu, tak myslíme na náš cíl nebo zdroj obav a zapomínáme na jídlo i pití.

**Minerální látky pro klid a pohodu**

Elektrolyty jsou klíčové pro správné fungování nervů a svalů včetně srdce. Při stresu dochází k jejich větší spotřebě a ztrátám, především potem a močí, přičemž jejich nedostatek může vést k závažným obtížím. Nerovnováha může být i důvodem hospitalizace – např. u draslíku je život ohrožující jak těžký nedostatek (hypokalémie), tak i nadbytek (hyperkalémie).

Mezi nejdůležitější minerální látky pro psychickou rovnováhu patří hořčík – je přirozeným „tlumičem“ stresu, reguluje činnost nervové soustavy, podílí se na tvorbě serotoninu a dopaminu, snižuje nadměrnou aktivitu stresové osy (hypotalamus–hypofýza–nadledviny). Pomáhá tak zmírňovat úzkost a podrážděnost, zlepšuje kvalitu spánku. Draslík je klíčový pro vedení nervových vzruchů a udržování rovnováhy tekutin, podporuje kognitivní funkce i stabilitu nálady. Vápník a sodík zajišťují rovnováhu tekutin a správný přenos nervových impulsů. Nízká hladina sodíku (v důsledku pocení aj.) může vést ke zmatenosti a podrážděnosti.

**Malé rituály s velkým efektem**

Zvládat stres nemusí znamenat složité techniky nebo hodiny času. I krátké zastavení, vědomý nádech nebo sklenice minerálky mohou být tím, co rozhodne, jak se budeme cítit.

* **Pro každodenní psychohygienu:**

Najděte si alespoň 10 minut denně jen pro sebe – bez telefonu, povinností a rušivých vlivů. Může to být procházka, krátké dechové cvičení, poslech oblíbené hudby nebo chvíle v tichu.

* **Během náročného dne:**

Zastavte se na pár hlubokých nádechů, ideálně s prodlouženým výdechem (např. 4 sekundy nádech, 6–8 výdech). Aktivuje to parasympatikus (součást autonomního nervového systému, navozuje stav klidu, což umožňuje tělu regenerovat a získávat energii), zpomalí tep a pomůže vrátit se k věcem s větším nadhledem.

* **Pitný režim při duševní zátěži:**

Nejvhodnější je čistá voda v čele s přírodními minerálkami nebo bylinné čaje. Kávu a zelený čaj lze doporučit s mírou, energetické nápoje a slazené limonády raději omezte. Alkohol přináší krátkodobě úlevu od úzkosti, ale celkově zhoršuje spánek a zvyšuje stresovou reakci.

**Kdy vyhledat odborníka**

Je to stejné jako v případě zdravotních obtíží, např. při bolesti lokte. Vyzkoušíme odpočinek, volně dostupné léky, a pokud bolest přetrvává nebo nás omezuje při běžných činnostech, vyrazíme za odborníkem. A tak trvá-li špatný spánek, podráždění a psychická nepohoda delší dobu, je také načase poradit se s odborníkem. Vyhledat pomoc je znakem síly, nikoliv slabosti!

Prvním kontaktem by měl být praktický lékař, který posoudí míru závažnosti a vybere vhodného specialistu. To může být psychiatr, pokud je nutná medikace, nebo klinický psycholog, pokud je potřeba vyhodnotit závažnost situace specifičtěji – vyplatí se chodit k odborníkům, protože správné definování problému je předpokladem úspěšné léčby. Seznam odborníků v okolí poskytne zdravotní pojišťovna. Důležitá je pak obezřetnost při vyhledávání pomoci mimo zdravotnictví – ne každý, kdo si říká psychoterapeut, má dostatečnou kvalifikaci. V případě nejistoty, zda jste u správného odborníka, důvěřujte i svému pocitu – je v pořádku hledat, dokud nenajdete někoho, s kým se budete cítit bezpečně a v dobrých rukou.

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*