

„Ponorková nemoc“

Averze, nesnášenlivost, slovní ataky i agresivita a další jevy v rámci kolektivu donedávna milých, sympatických a příjemných kolegů? Toto jsou hlavní příznaky jevu nazývaného jako „ponorková nemoc“.

Jedná se o stav vzrůstajícího napětí mezi osobami trávícími společně mnoho času bez okolních podnětů. Nejsnadněji vzniká mezi blízkými lidmi v rámci rodiny, pracovního kolektivu nebo o dovolené s přáteli.

Při „ponorkové nemoci“ začínáme pocítovat nevysvětlitelnou nechuť k osobě nám donedávna sympatické a milé. Její chování a návyky v nás vyvolává pocit agresivity a nechutenství. Toto vše je zapříčiněno onou „ponorkovou nemocí“, specificky se pak její vinou změnilo vaše subjektivní vnímání reality, váš pohled na stejnou věc, stejnou osobu. Silná negativní emoce se zmocnila vaší mysli a je jen na vás, zda zvítězíte vy nad ní, či ona nad vámi.

Zakladatel analytické psychologie Carl Gustav Jung popisuje emoci jako věc, která nás unáší a je nakažlivá. Nejinak je tomu i s ponorkou nemocí. Špatná nálada, hádavost či dokonce nenávisť se může v uzavřeném kolektivu šířit rychleji než středověký mor. Jak tuto trochu záhadnou nemoc co nejdříve porazit a jak jí, což je nejdůležitější, předcházet?

Pracovní kolektiv

Čas strávený s lidmi, které jsme si neměli možnost vybrat, a přesto jsme s nimi déle než se svými blízkými, může vést ke vzniku ponorkové nemoci častěji, než bychom čekali. Vždyť jsme všichni zaneprázdnění svými vlastními pracovními úkoly a s ostatními se často setkáváme jen u oběda nebo kávičky při krátké pauzičce!

Přesto je pracovní kolektiv nejčastěji zmiňovaným místem velkých emocí, bezbřehých vášní, bohužel i těch negativních. Z nerozlučných kamarádek se z ničeho nic stanou zapřísáhlé nepřítelkyně, z loajálních kolegů vzteklouni, pro něž je takřka nemožné sdílet společný prostor. Nezřídká je ponorková nemoc důvodem k výpovědi či žádosti o přeložení.

Nebezpečí ponorky tkví v její nenápadnosti. Vždyť kdo by nebyl občas popudlivý, bez nálady, letargický. Přesto právě tyto zdánlivě banální změny nálad mohou být prvním signálem nástupu nemoci, která může vygradovat ke slovní i fyzické agresi.

Z výsledků výzkumu odborníků vyplynulo, že agresi iniciuje nejčastěji zaměstnanec charakterizovaný kolegy jako laskavý, altruistický a donedávna bezkonfliktní. Jeho hlavním rysem je ochota pomáhat, klidná a mírná povaha. Dlouho potlačované negativní pocity a snaha se zalíbit mohou vést, a často také vedou, ke vzniku paranoie či násilného jednání.

Jak „ponorkové nemoci“ předejít?

Pro začátek odborníci doporučují položit si pár prostých otázek. Pocítujete vůči někomu zlost či odpor, aniž byste s ním tuto situaci nějakým způsobem řešili? Ignorujete dlouhodobě svoje negativní pocity? Považujete svůj život za šťastný nebo alespoň snesitelný? A poslední, zcela zásadní otázka: děláte něco pro sebe, svoje duševní i fyzické zdraví?

Pokud jste si tímto jednoduchým testíkem diagnostikovali ponorku, nekrčte rameny a už vůbec neříkejte skepticky, že někomu se to mluví. Zkuste změnit alespoň to málo, co jde. Rozbijte stereotyp, změňte návyky, zpřetrhejte okovy! Myslete na sebe, nikdo jiný to za vás neudělá.

Jak navodit pozitivní náladu?

Zajímavá je metoda růžové a fialové hodiny. Fialová je hodina předcházející spánku. Během ní bychom se měli věnovat příjemným a pohodovým záležitostem a nesledovat televizi ani počítač. Tato hodina výrazně ovlivňuje kvalitu spánku.

Víte, že emoce výrazně ovlivňují naše zdraví?

1. Prudký hněv může u disponovaného jedince vyprovokovat srdeční infarkt.
2. Deprese zvyšuje úmrtnost u pacientek s nádorem prsu.
3. Nervozita a stres výrazně snižují imunitu.
4. Zlost způsobuje vysoký krevní tlak a rozvoj kardiovaskulárních poruch.
5. Pozitivní emoce naopak zvyšují psychickou odolnost a urychlují uzdravování.

Růžovou hodinou nazýváme tu po probuzení. Během ní bychom měli snídat, lehce cvičit a v klidu se věnovat přípravě na pracovní den. Pro navození pozitivních emocí je důležitý pitný režim, přiměřený tělesný pohyb a také poslech hudby. Zdroj MUDr. Karel Nešpor.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/zena/styl/clanek/pozorna-ponorku-aneb-kdyz-roste-napeti-mezi-lidmi-ktteri-spolu-travi-hodne-casu-40262545>