Pro kohokoliv trpícího duševní poruchou ale i pro kohokoliv duševně zdravého nebo zdánlivě zdravého je velmi důležitá relaxace. Teď nemyslím, že relaxujete při nějakém výkonu na kole při běhání, při úklidu /i to se vyskytuje v naší populaci/ ale normální tělesné i duševní pasivní uvolnění, kdy necháme volný průběh našim emocím, prožitkům, myšlenkám, bolesti, radosti…

V dnešní době je relaxace o to důležitější, že minimálně 100 let žijeme zde v našich krajinách dobu, kdy jsme extrémně zaměřeni na výkon, na poslušnost normám. Nehodnotí se, jestli je někdo hezky štastný a spokojený, hodnotí se jestli je někdo výkonný případně krásný.

Relaxace je základní součástí duševní hygieny. Zkuste to brát jako příklad. Všichni trpíme zubním kazem a všichni si minimálně dvakrát denně čistíme zuby mimo jiné proto, abychom kazu předešli.

Duševní hygiena spočívá v tom, co jsem popsala v prvním odstavci. Minimálně dvakrát denně bychom měli uvolnit tělo i duši, nic nepracovat, o ničem cíleně nepřemýšlet, zvnitřnit se, podívat se na svoje prožitky, myšlenky city.

Všechny kultury měly na toto zařízené téměř povinné rituály - meditace, modlitby, šamanské tance, meditační zpěvy…Mají několik společných vlastností: jsou pravidelné, jejich přímým účelem není výkon a jejich výsledkem je člověk uvolněnější, svobodněji nahlížející na věci okolo sebe, vyrovnanější, možná trochu pomalejší. Dnes jsou známější spíše výchovní rituály - meditace… v našich krajích ale také byly mnohé náboženské rituály, které k podobné relaxaci vedly - existují modlitby téměř monotónně se opakující, jejichž trvání přesahuje 10 minut a jejichž modlení nevyžaduje soustředění na každé slovo -například Růženec.

U nás pacientům doporučujeme dva druhy relaxace - Schultzův autogenní trénink - je vhodnější pro pacienty, kteří potřebují psychiku spíše rozvolnit a trochu méně myslet - pro pacienty se stresovou, poruchou, depresí, a podobně a Jacobsonovu svalovou progresivní relaxaci - je vhodná pro pacienty, pro které by rozvolnění bylo spíše škodlivé - pro pacienty s psychózou, těžkou depresí a kohokoliv, kdo se hůře soustředí.