

Aromaterapie

5. díl

Aromaterapie pro pečující osoby

V minulém díle jste získali inspiraci a recepty pro péči o klienty nebo své blízké. Dnes se podíváme na to, jak důležité je pro pracovníky v pečujících profesích myslet i na sebe a dokázat pečovat sami o sebe. Základem je vaše psychická pohoda a znalost metod, kterými zmírníte zátěž a stres.

■ **Text: Ludmila Kotalíková,**
aromaterapeutka a parfemářka

V náročném práci nebo neustálém kolotoči opakujících se činností je potřeba jednou za čas zvolnit nebo se zastavit.

Ve své praxi se pravidelně setkávám s tím, že většina klientek potřebuje **nejdříve zklidnit, odpočinout si a nabrat síly**, aby měly dostatek sil a energie na péči o své blízké či klienty. I když přicházejí s požadavkem na posilující éterický olej (EO), paradoxně jim většina z nabídnutých esencí nevoní, a tak se zkrátka uchylujeme k odpočinkovým vůním. Aromaterapie využívá různé druhy aplikací, například relaxační masáže, osobní inhalační tyčinky, odpočinkovou koupel nebo parfémy. Najděte si, co vám osobně dělá v různých situacích dobře.

➤ Jak pracovat s EO pro relaxaci

Vyberte si ze seznamu nabízených vůní ty, které vám voní, a smíchejte od každého oleje 1 kapku. Přivoněte si a **zjistěte, jak na sebe jednotlivé vůně reagují**, která je silnější a která vám naopak chybí. U vůně, kterou chcete posílit, přidejte opět 1 kapku. A tak postupujte kapku po kapce, než vyladíte harmonii své směsi.

➤ Jak směs využijete?

- Do osobní inhalační tyčinky (10–15 kapek). Můžete ji nosit u sebe a v případě potřeby si kdykoli přivonět. Tyčinka je vhodný pomocník do práce – na rozdíl od aromalampy svou vůni nikoho neobtěžujete a slouží jen a jen vám.
- Do difuzéru nebo aromalampy (7–15 kapek podle velikosti místnosti). Tento způsob se nehodí do společných prostor, pokud se na tom s ostatními nedohodnete.
- Do roll-onu (10 kapek do 10ml s olejem). Vůni pak můžete nanášet na tepenné body na zápěstí a krku, případně na spánky.



- Do relaxační koupele (12–15 kapek). Nezapomeňte oleje do vany zředit do vhodného nosiče, abyste eliminovali riziko popálení (viz 3. díl seriálu).

➤ Éterické oleje vhodné k relaxaci

Levandule, neroli, šalvěj muškátová, kozlík, majoránka, ylang-ylang, pomeranč, vanilka, geranium, kadidlovník, růže, lípa abs.

Zklidňující koupel

4 kapky pomeranče sladkého
3 kapky gerania
1 kapka šalvěje muškátové

Přidejte do 1 polévkové lžice (PL) hydrofilního oleje, vlijte do vany a užijte si odpočinek.

Jemný solný peeling na ruce

1 kapka majoránky
2 kapky růže

Přikápněte esence do 1 čajové lžičky rostlinného oleje. Tu rozmíchejte ve 3 PL jemně mleté himálajské soli. Namočte si ruce, vezměte přiměřené množství soli a ruce si jednu po druhé jemně promasírujte. Věnujte se s **vědomou pozorností** každé ruce zvlášť. Dotkněte se každého místa. Ruce pak opláchněte a vetřete rostlinný olej pro finální péči.

Tato automasáž je snadná a rychlá, můžete ji zvládnout během pár minut a zařadit si tak chvilku jen pro sebe.

➤ Čtyři časté situace, kdy aromaterapie pomáhá

1. Opakující se myšlenky

Možná se vám stává, že když máte konečně klid na sebe samé, stejně přemýšlíte nad prací a nad tím, co se přihodilo, co se

přihodit má nebo by mělo či na co byste neměli zapomenout. Pokud vám **myšlenky nedovolí odpočívat**, připravte si inhalační tyčinku, kterou použijete podle potřeby, přivonět k ní můžete i v noci.

1 kapka heřmánku modrého
3 kapky santalu australského
5 kapek grapefruitu
1 kapka majoránky

Směs můžete udělat i do 20ml rostlinného oleje a využít na masáž nohou nebo přidat do 1 PL hydrofilního oleje a připravit si voňavou relaxační koupel.

2. Nemůžu se odpojit

Být pečujícím rodičem nebo příbuzným znamená službu 24/7. To se člověku pak snadno „vryje pod kůži“. Pokud se vám nedaří odpojit a **stále myslíte na své blízké**, použijte do směsi citron, grapefruit, kadidlovník, palo santo, eukalyptus nebo vavřík. Dobře promíchejte 50g himálajské soli, 5ml rostlinného oleje a 3 kapky vybraných EO. Na příjemnou koupel vám stačí 1 PL směsi do vany.

Pokud pracujete s vykuřovadly, hodí se kadidlovník nebo bílá šalvěj.

3. Neumím říkat „ne“

Pro lidi s vysokou mírou empatie může být **obtížné se vymezit** vůči druhým. Pokud se vám stává, že jste pak unavení, a ještě se za to na sebe zlobíte, připravte si směs:

2 kapky rozmarýnu
3 kapky citronu
4 kapky grapefruitu
2 kapky borovice

Směs pomůže odstranit negativní míněný o sobě a podpoří vaše sebevědomí.

4. Syndrom vyhoření

Je to vážný psychický stav provázený pocity beznaděje, smutku, chybí při něm pocit radosti ze života. Poměrně často se stává, že postižený není schopen odhlédnout od své situace a své **potíže bagatelizuje**. Prevence tohoto syndromu je mnohvrstevnatá a aromaterapie může být dobrým dílkem do skládačky, ať už v podobě pravidelné aromaterapeutické masáže, nebo jiných způsobů odpočinku s vůní.

Ve své praxi potkávám často klientky čelící náročným situacím a pravidelná péče jim dopřává čas na sebe. Dokáží se pak na **svůj život podívat s odstupem** a lépe se jim dělají změny k lepšímu způsobu života, kde je prostor i pro ně samotné. Například směs do inhalační tyčinky Optimista podporuje pozitivní náhled na svět, čistí negativní myšlenky, pomáhá při úzkosti a pocitech paniky.

Optimista – inhalační tyčinka

5 kapek grapefruitu
2 kapky geránia
3 kapky benzoe
5 kapek pomeranče sladkého

► Máte možnost volby

Možná máte pocit, že už nevíte kudy kam. Nakonec se ale cesta vždycky najde. Nevím, jak vám pomáhá např. metoda afirmace, mně moc ne, ale velmi se mi líbí **nabízet si možnost volby**. Při krátkém zastavení na začátku dne si můžete připravit záměr pro celý den. Například větami typu: „*I když nevím, co mě dnes čeká, volím si možnost, že můj den bude klidný a s minimem stresu.*“ Nebo volba možnosti přes den, když se událo něco nepříjemného: „*Propouštím všechny svůj stres (strach, vztek, pocity viny atd.) a rozhoduji se nenechat se uplynulými událostmi ovlivnit.*“

Při večerní rekapitulaci si zkuste říci něco podobného: „*I když můj den neproběhl úplně podle mých představ, zkusím se tím nenechat ovlivnit. Některé věci se zkrátka dějí a já se jimi můžu, ale nemusím nechat zaskočit. Volím si možnost, že dnes budu v klidu spát a zítřejší den bude klidnější a pohodovější než ten dnešní. Minulost změnit nedokážu, ale můžu se soustředit na budoucnost. Propouštím všechny svůj smutek a všechny nepříjemné pocity. Rozhoduji se cítit se v klidu a příjemně.*“

U všech takových vět můžete poklepávat prsty na malíkovou hranu jedné či druhé ruky. Tato metoda vychází z techniky EFT

– Emotional Freedom Technique. Během doby covidu ji s úspěchem používal zdravotnický personál pracující na covidových odděleních v Turecku. Skupina se scházela jednou týdně na 20 minut online a používala EFT. I tak krátká online skupinová intervence v jediném sezení s využitím EFT významně přispěla ke snížení stresu, úzkosti, a tím k prevenci syndromu vyhoření. Zkuste jednoduchou metodu EFT využít pro sebe – postup najdete na internetu nebo se na něj podívejte na videích na YouTube.

Sebepečce je pro nás, kdo pracujeme v pečujících profesích, důležitá, a i když ji možná vnitřně sabotujeme, je skvělé si ji dopřát. Jak jsem zmínila na začátku – vaše **tělo a osobnost jsou vašimi pracovními nástroji**, proto si zaslouží pravidelnou péči. Navíc vysoká míra empatie, kterou lidé v pomáhajících povoláních obvykle mají, je vždy rizikovým faktorem syndromu vyhoření a vyčerpání.

Náš seriál o aromaterapii je u konce a já jsem ráda, že jsem vás jím mohla provést. Neváhejte se na mě obrátit, kontakt a spoustu užitečných informací najdete na mém webu www.aromadoteky.cz. Těším se na další setkání!

