

Ebook

2

INSTITUT PRO PRACOVNÍ PSYCHODIAGNOSTIKU S.R.O.

Svět introverta

Introvert a zdravotní riziko

NÁSTROJE OSOBNOSTNÍ DIAGNOSTIKY

Institut pro pracovní diagnostiku s.r.o

© Institut pro pracovní diagnostiku
Na Vápence 11
130 00 Praha 3
Phone +420 602 613 406 • Mail: aat@aat.cz

Obsah

Introverti se potýkají se zvýšenými zdravotními riziky.....	2
Snížená spokojenost se životem – nevýhoda introvertů?	2
Introverti zvládají stres méně dobře než extroverti	4
Co mohu jako introvert udělat?.....	5
Starejte se o sebe lépe pomocí kouče.....	7

Introvert a zdravotní riziko

*Také věřím, že introverze je mou největší silnou stránkou. Mám tak bohatý vnitřní život, že se nikdy nenudím a sama se cítím jen zřídkka. Ať už se okolo mne děje cokoli, vždy se mohu obrátit do sebe. **Susan Cain***

Jste introvertní typ osobnosti? Pak jste osobou, která raději dobíjí baterky o samotě – jste ta příslovečná „tichá voda“. Vzhledem k tomu, že k sobě ostatní zrovna moc blízko nepouštíte, bude pro ně pravděpodobně těžší lépe vás poznat. Jste lepší posluchač než řečník, a než promluvíte, tak si to dobře rozmyslíte. Protože vás velká společnost unavuje, dáváte raději přednost několika málo vybraným přátelům. Na rozdíl od extrovertů zvládáte lépe společenské kontakty v homeopatických dávkách. Stáhnout se do ústraní a být sám jsou pro vás základní zdroje energie.

Takže zatím dobrý. V mnoha ohledech je introverze velmi pozitivní charakteristický rys. Introverti jsou velmi hloubaví, velké osobnosti, které hodně přemýšlí o sobě, ostatních i světě. K tomu všemu přidejte naši neskutečnou schopnost soustředit se a často i neobvyklou kreativitu kombinovanou se schopností stáhnout se do sebe, když nás něco trápí. Není divu, že mnoho slavných vynálezců, básníků a myslitelů jsou introverti! Pokud jde o sobní vztahy, jsou introverti obvykle ohleduplnější než extroverti. A ačkoli udržují obvykle menší počet kontaktů než extroverti, jejich přátelství bývají pevnější, trvalejší a odolnější vůči krizím. Vzhledem k tomu, že jsou soustředěni na svůj vnitřní svět, jsou méně závislí na zpětné vazbě od ostatních, a jsou tudíž vyváženějšími, zralejšími a nezávislejšími osobnostmi než extroverti.

Introverti se potýkají se zvýšenými zdravotními riziky

Bohužel však výzkumy ukazují, že introverze s sebou nese také několik nevýhod.

Introverti jsou náchylní ke zvýšeným psychologickým i fyzilogickým zdravotním rizikům.

V porovnání s extroverty jsou introverti náchylní ke zvýšeným psychologickým i fyziologickým zdravotním rizikům. Tak například studie Univerzity v Severní Karolině potvrdila, že jsou introverti vystaveni zvýšenému riziku výskytu depresí než extroverti. Nejvyšší příčku v tomto riziku zaujímají citlivější muži. Zdá se, že kombinace introverze/cítění/vnímání představuje rizikový faktor pro vznik deprese. To samé platí i pro kombinaci introverze/intuice/cítění/usuzování - snílka-idealistu. Ale i ostatní typy introvertů mají zvýšené riziko. Jiná studie stejné univerzity ukázala, že introvertní osoby jsou předmětem zvýšeného rizika sebevražd než jejich extrovertní protějšky. To zjevně postihuje především introvertně-vnímavé typy osobnosti (citlivý a individualistický, analytický myslitel a snílek-idealista). Zjistěte si pomocí svého profilu na www.aat.cz, jak na tom jste vy.

Studie také odhalily významně častější výskyt afektivních poruch (např. manie, unipolární nebo bipolární deprese) ve spojení s alkoholem a drogami. Zde se ukázala kombinace introvertní/cítící/vnímavý jako faktor zvyšující toto riziko. Na druhé straně osobnosti extrovertní/myslíci mezi pacienty se závislostí na alkoholu nebo drogách nevykazovaly žádné známky afektivních poruch.

- Introverti trpí častěji depresemi.
- U introvertů se vyskytuje sebevražda častěji.
- Introverti bývají častěji obětmi afektivních poruch.

Snížená spokojenost se životem – nevýhoda introvertů?

Není zatím úplně jasné, jak introverze způsobuje tuto zvýšenou náchylnost k afektivním poruchám. Možná není tento sklon k depresím u introvertů ničím jiným, než nevýhodou jejich zvýšené introspekce (sebepozorování) a schopnosti sebereflexe. Pokud se příliš často nebo příliš intenzivně soustředíte na sebe sama a své vlastní pocity a snažíte se přijít věcem na kloub a jste připraveni zpochybňovat vše v životě, více riskujete přirozeně, že budete postaveni před něco nepříjemného nebo deprimujícího. Jinými slovy: Deprese se snadněji projeví u těch, kteří sedí sami za zavřenými dveřmi a neustále přemítají o smyslu života a existenciální dráze lidstva, než u těch (mnoha extrovertních lidí), kteří se raději zabývají společenskými kontakty, večírky a zábavou. Ti se tak vyhýbají největším záhadám života (a tím jim unikají důležité odpovědi), ale také zároveň negativním stránkám světa, zatímco introverti se bez slítování zaměří na všechno, co život

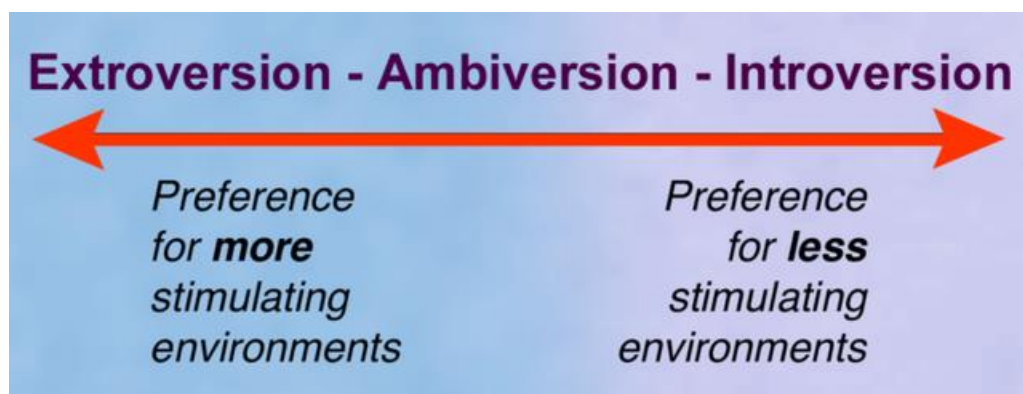
ztěžuje a činí nepochopitelným. Osobnostní typy s převahou citění se s výslednými úvahami vyrovnávají obzvláště těžko.

Introverti potřebují čas a klid, aby si zorganizovali své myšlenky, a mluví, jen když chtějí říci něco opravdu důležitého.

Výzkum Univerzity Houston-Victoria během roku 2001 zjistil, že introvertní osobnosti trpí výrazně nižší úrovní subjektivní pohody a sníženou psychologickou pohodou kombinovanou se zvýšenou sebekontrolou (sebereflexí) než osoby extrovertní. Je pak zcela možné, že zvýšená konzumace alkoholu a drog, které lze sledovat u depresivních, bipolárních poruch u těchto citlivějších typů, není nic jiného, než jejich zoufalý pokus „vyléčit“ zdrcující negativní emoce tímto způsobem či je přinejmenším učinit snesitelnějšími. Drogy (zvláště pak alkohol) zvyšují úroveň serotoninu v mozku, která je během úrovní příliš nízká a tím se vlastně navodí zvýšený pocit pohody. Bohužel jen dočasný.

Zvýšené riziko depresí a zvláště pak sebevražd u introvertů může být hluboce zakořeněno ve skutečnosti, že v době krize mají introverti tendenci reagovat útekem do sebe více než extroverti. Je to jejich obvyklá strategie zvládnání a v podstatě jde o důkladně zažitý reflex na stresové situace, když uvážíme, že potřebují klid a samotu, aby si dobili baterie. Zde vzniká problém, že u introvertů může tento v základu nápomocný mechanismus občas opustit správnou trať – tj. izolují se od lidí ve svém okolí a v určité chvíli přestanou být schopni si pomoci a spíše si ublíží. Nesčetné množství studií ukázalo, že především ve chvílích krize, vystupuje sociální podpora přátel a rodiny jako velice důležitý faktor ochrany před stresem a depresí. Naprosto zde platí rčení „sdílený smutek je poloviční smutek“. Pocit, že jste schopni mluvit s ostatními o svých problémech a dostat morální a třeba i materiální pomoc a pocit, že vás zachytí sociální síť je pro každou lidskou bytost nesmírně důležitá a je obrovskou pomocí při zvládnání stresu. Extroverti, kteří již více profitují ze společnosti druhých než ze samoty v dobrém období, instinktivně využívají tento mechanismus i ve zlých časech, ale introverti to často nedokáží. Na druhé straně, introverti nevyužívají psychologickou a fyzickou pomoc ostatních, a proto nechávají tento zdroj ležet ladem. Za určitých podmínek to může vést k domnělé nebo skutečně naprosté izolaci, které má za následek pocity sklíčenosti a beznaděje.

- Introverti jsou připraveni více zpochybňovat vše v životě.
- Introverti trpí výrazně nižší úrovní subjektivní pohody.
- Introverti dávají přednost řešení problémů útekem do sebe.



OBRÁZEK 2.1 Znázornění kontinua introverze-extroverze. Každý člověk se pohybuje po tomto kontinuu v závislosti na situaci, kterou musí řešit, přestože je pro něj přirozená určitá síla introverze nebo extroverze. Všimněte si termínu **ambivert**, který označuje osobu s přirozeně nevyhraněným příklonem k jedné straně kontinua.

Introverti zvládají stres méně dobře než extroverti

Srovnávací měření mozku introvertů a extrovertů ukazuje, že introvertní lidé vnímají všechny podněty intenzivněji než jejich extrovertní protějšky. Za účelem prokázání zvýšené kortikální stimulace, změřili výzkumníci vyšší elektrickou aktivitu mozku u introvertních subjektů v klidu i během řešení kognitivních úkolů. Psychologové hovoří o „optimální úrovni stimulace“ – rovnováha mezi příliš silnou a příliš slabou stimulací, o kterou instinktivně usilujeme, abychom se cítili dobře. Tato optimální úroveň stimulace se liší u každého člověka a právě zde může ležet vysvětlení různých preferencí introvertů a extrovertů: Chce-li introvert potlačit smyslové přetížení, musí se pravidelně stáhnout ze svého okolí, zatímco extrovert potřebuje právě tyto smyslové podněty, aby zabránil jejich nedostatku. Psychologicky stejně jako fyzicky mají introverti mnohem větší problém vyrovnávat se s příliš mnoha podněty. Ve skutečnosti bylo dokázáno, že imunitní systém introvertů reaguje citlivěji na přemíru stresu a podnětů než u extrovertů. V roce 2003 zjistil výzkumníci v oblasti AIDS, že právě proto jsou introverti mnohem náchylnější k infekčním chorobám a chronická onemocnění se u nich často rozvinou ve vážnější formy.

Skutečnost, že se introverti obtížněji než extroverti vyrovnávají se stresem, může být také faktorem, který přispívá k tomu, že častěji trpí vyhořením než extroverti. Kromě již zmiňovaného kritického chování v krizových situacích – nadměrný útěk do sebe, a tím nedostatečná sociální podpora – zvyšuje také náchylnost introvertů k poruchám spánku, rozvoji syndromu vyhoření a jiným poruchám vyvolaným stresem. Díky své náchylnosti k přehnanému dumání má introvert často problém se spánkem či s odpočinkem vůbec – budí se uprostřed noci a donekonečna přemílá možné i nemožné. Do určité míry jsou spánkové

poruchy přivozeny „doma“. Dnešní svět je prostě příliš hlučný a lze najít jen málo klidu k přemítání. Proto introverti dávají přednost tichu noci. Každodenní životní rytmus však zrovna nepřeje nočním sovám a většina introvertů musí ráno vstávat. To pak často vede ke kumulujícímu se nedostatku spánku, chronické únavě a zvýšené náchylnosti k infekcím (protože nedostatek spánku přirozeně také oslabuje imunitní systém).

- Introverti vnímají vše intenzivněji než extroverti.
- Imunitní systém introvertů reaguje citlivěji na přemíru stresu a podnětů.
- Introverti mohou trpět zvýšeným výskytem poruch spánku.

Co mohu jako introvert udělat?

Už jsme podnikli nejdůležitější krok k omezení všech těchto zvláštních zdravotních rizik, které s sebou nese rys introverze: přečetli jste si o nich tento e-book, možná udělali i osobnostní test (www.aat.cz) a zjistili, že jste skutečně jedním z introvertů. Udělali jste si již test Accent Assessment Tool? Tak jste si teď dobře vědomi skutečnosti, že v mnoha ohledech musíte být vůči sobě zvláště opatrní – přinejmenším více než extroverti. Není sice žádný důvod pro nadměrné obavy, ale v každém případě je dobré mít se na pozoru a sami sobě neschvalovat jisté projevy chování, zvláště pak v krizových situacích.

Vždy mějte na paměti, že právě pro vás je extrémně důležité zachovávat dobrou rovnováhu mezi příliš mnoha a příliš málo společenskými kontakty a vnějšími podněty. Na jedné straně, chcete-li se cítit dobře, musíte mít k dispozici nějaký čas jen pro sebe o samotě a nesmíte se vystavovat nadměrné stimulaci. Na straně druhé, měli byste se mít na pozoru před tím, aby vaše potřeba stáhnout se především v době krizí nepřevzala nad vámi moc a vy jste se nepřipravili o důležité zdroje, jak s krizemi bojovat. Společenské vztahy introvertů jsou charakterizované zvláštní ohleduplností a uzavřeností a rozhodně dokáží zvládat stres. Introverti mají výrazně méně přátel než extroverti (mnoho z nich o sobě říká, že mají jen jednoho nebo dva opravdové přátele), ale těchto několik přátelství je zase vysoce kvalitních. Nestyďte se proto požádat o něco své přátele během období, kdy se zdá, že vás život zkouší. Namísto schovávání se za zavřenými dveřmi a tichým trpěním si dovolte požádat ostatní o pomoc a podporu. Uvidíte, že vám ji rádi poskytnou.

Během normálního období byste se měli občas zeptat sami sebe, jak vám funguje a jak si vede vaše sociální síť. Už jsem se zmínil, že je samozřejmě v pořádku, že my jako introverti neshromažďujeme zrovna telefonní čísla a nechodíme po hospodách s někým každý večer (už jen pouhé pomýšlení na takový život nás vyčerpává). Přesto byste se měli snažit, aby se vaše sociální síť nescvrkla

na nulu, což je něco, co se introvertům někdy stane (například při změně bydliště nebo zaměstnání, kdy známé kontakty nejsou již k dispozici). Nebuďte obětí virtuálních kontaktů. Ačkoli mohou být na jedné straně pro introverty telefon, email a internet požehnáním – většina introvertů dává přednost spravování svých kontaktů těmito prostředky – na druhé straně to může být prokletím. Když se probíráte svými kontakty a uvědomíte si, že ti opravdu blízcí a důležití lidé bydlí ve skutečnosti 200 km od vás, pak to není moc dobré.

Alespoň jeden nebo dva z vašich přátel by měli být dosažitelní bez problémů a osobně! Může být úžasné mít nějakou spřízněnou duši na druhé straně zeměkoule, ale taková osoba vám těžko poskytne efektivní podporu ve 3 hodiny ráno, když máte krizi. A i když mohou být hodinové telefonáty a sáhodlouhé emaily úžasné, nemohou nahradit občasná setkání tváří v tvář nad šálkem kávy nebo společné podniknutí něčeho zábavného. Když se vám bude zdát, že se vám situace s vašimi současnými společenskými kontakty nevyvíjí dobře, buďte proaktivní a rozšiřte trochu svoji síť. Zvláště pro introverty jsou společné zájmy nejlepším vstupem do nových vztahů – takže se odhodlejte a přihlašte se na nějaký kurz, který vás zajímá, angažujte se v nějakém projektu, který je vám blízký a promluvte si s někým, koho již nějakou dobu toužíte poznat.

V neposlední řadě v případě pochybností vyhledejte odbornou pomoc, čím dříve tím lépe. To znamená: když cítíte, že se vaše nálada po nějakou dobu neustále zhoršuje, vaše motivace se ztrácí, cítíte se vyčerpaní, věci, které vás normálně baví, vás nezajímají a neustále musíte přemítat a dumat – mějte na paměti, že patříte do zvláštní rizikové skupiny pro častější výskyt unipolárních depresivních poruch a vyhoření. Dokonce i odborníci mají někdy problém s odlišením hranice mezi dočasnou emoční poruchou a nástupem deprese nebo vyhoření. Proto nic neriskujte a promluvte si o své situaci co možná nejdříve s psychoterapeutem. Pokud směřujete k nějaké afektivní poruše, může vám včasná diagnóza a léčení pomoci snadněji a efektivněji. Není potřeba se cítit špatně déle než je nutné. Vyhledání pomoci v takové situaci není známkou slabosti, ale naopak, ukazuje to na sílu a praktické zkušenosti. Takže se vzpamatujte – nemáte co ztratit a vyhrát můžete naopak všechno.

- Pro introverta je důležitá rovnováha v množství společenských kontaktů.
- Nebuďte obětí pouze virtuálních kontaktů.
- Společné zájmy jsou pro introverty nejlepším vstupem do nových vztahů.

Starejte se o sebe lépe pomocí kouče

V posledních letech se těžko nějaká jiná oblast psychologického výzkumu rozvíjela tak rychle a bylo jí věnováno tolik pozornosti jako pozitivní psychologie. Na začátku 90. let se skupina psychologů zeptala sama sebe, proč je tolik pozornosti věnováno původu psychiatrických poruch a jejich odstraňování pomocí terapií, a tak málo pozornosti je věnováno původu duševního zdraví a faktorům, které ho upevňují. Tito psychologové chtěli toto změnit a za tímto účelem se začali věnovat výzkumu nezbytných podmínek štěstí, spokojenosti a duševního zdraví.



S tím máte klíč k významnému zlepšení vaší úrovně štěstí prakticky na dosah. Vše záleží na identifikaci charakteristických rysů vaší osobnosti a jejich využití pro důležité a vhodné změny ve vašem chování. A protože začínáme všichni z různých výchozích pozic, pro každého z nás by měly být použity jiné strategie.

Poradců v oblasti osobního štěstí se zabývají právě těmito tématy a poskytují dobře míněné rady je již mnoho. Problém je, že příliš často bude klient schopen použít jen malou část nabízených rad v praktickém každodenním životě. Konzultanti musí oslovit široké publikum a to je vždy přirozeně na úkor jedince. V oblasti štěstí a formování života je u individuálního typu osobnosti velice důležité, které strategie štěstí jsou pro něj vhodné a které ne.

Jednoduchý příklad: je dokázáno, že pravidelné cvičení a sportovní aktivity jsou stejně účinné proti depresi jako nejlepší dostupná antidepressiva. V souladu s tím zní rada poradce pro otázky štěstí následovně: „Cvičíte pravidelně?“ Proč tak málo lidí úspěšně natrvalo zahrne do svého každodenního života pravidelnou fyzickou aktivitu, když je to jeden ze základních faktorů podporujících pocit štěstí? Jednoduše proto, že neznají své silné stránky a osobní vlastnosti předpoklady natolik dobře, aby se snažili být fyzicky aktivní a místo toho upadají do rutiny své přirozenosti. Dříve nebo později se dostaví neúspěch. To samé platí i mnoha jiných zjištění výzkumu štěstí.

Klikněte na www.aat.cz a udělejte si test **Accent assessment Tool**, který vám pomůže zjistit, jak jste na tom s introverzí/extroverzí, svými silnými a slabými stránkami stránkami a dalšími aspekty vaší osobnosti. Test vám pomůže dále pracovat na své úspěšné sebepropagaci.