



Jóga má příznivý vliv na psychiku i zdraví onkologicky nemocných lidí

Takový je závěr nové přehledové studie o vlivu jógy na zdraví a psychiku lidí, kteří procházejí onkologickou léčbou (Danahauer, Addington, Sohl, Chaoul, & Cohen, 2017). Bylo zjištěno, že jóga má příznivý vliv na kvalitu života, psychické zdraví a symptomy související s onkologickým onemocněním během onkologické léčby i po ní (Cramer, Lauche, Klose, Lange S, Langhorst, & Dobos, 2017).

Ke vzniku onkologického onemocnění přispívá i životní styl, tedy faktory, jako je obezita, kouření, nedostatek fyzické aktivity, nezdravá strava či přemíra alkoholu. Na rozvoj rakoviny má vliv i prožívaná míra stresu, a to jak vliv přímý, jelikož stres mění biologické prostředí v těle, tak i vliv nepřímý, kdy se pod vlivem stresu chováme způsobem, který nám dlouhodobě neprospívá. Nemoc samotná i její léčba jsou velkou zátěží a často vedou k obtížím, jako jsou bolesti, poruchy spánku, únava, poruchy imunity apod. Pro zlepšení celkového stavu je možno použít techniky propojující mysl a tělo, jako je například jóga.

Příznivé dopady praktikování jógy jsou dnes již doloženy řadou výzkumů, včetně tzv. randomizovaných studií s kontrolní skupinou, které poskytují nejspolehlivější závěry. V těchto výzkumech jsou lidé náhodně rozděleni do skupin, z nichž jedna praktikuje jógu a druhá ne. Díky srovnání těchto dvou skupin se zjistí, jaký efekt jóga pro praktikujícího má. Ukázalo se, že **ve skupině lidí praktikujících jógu** (zahrnující obvykle cvičení ásan i dechové a meditační techniky) došlo ke **zlepšení v oblasti prožívání emocí, snížení míry stresu, depresivity a úzkostnosti** ve srovnání s ostatními skupinami (Buffart, van Uffelen, Riphagen, & a kol., 2012). Praktikování jógy pomáhá i **zlepšit paměť** u lidí po onkologické léčbě (Janelsin, Peppone, Hecker, & a kol., 2016). Lidé cvičící jógu **se také cítí zdravější a snižují** se negativní následky léčby, například **poruchy spánku, únava, nechutenství a zvracení, stres a toxicita**. Lidé cvičící jógu se také **lépe zotavují po operaci: mají menší otoky, jsou jim dříve odstraňovány stehy a jsou kratší dobu hospitalizováni**. Vliv jógy byl zaznamenán i na biologické úrovni: dochází k **příznivější hormonální regulaci, zlepšení imunitní reakce a snížení poškození DNA**.

Praktikování jógy je velmi bezpečné, žádná ze studií nenalezla negativní dopad jógy. Existuje shoda na tom, že jóga je efektivním nástrojem ke zlepšení psychického stavu onkologicky nemocných. **Jóga je prospěšná nejen pro nemocného, ale i pro pečující blízké osoby** (Danahauer, Addington, Sohl, Chaoul, & Cohen, 2017). Pokud se praktikování jógy věnuje nemocný i jeho blízký, mohou se vzájemně motivovat a dopřát si dlouhodobé pozitivní důsledky jógy.

V Amelii nabízíme jógu pro onkologicky nemocné i pro jejich blízké. Podobný program jógy si cvičící lidé pochvalují a vnímají ji jako významnou pomoc a úlevu při léčbě onkologické nemoci (Mackenzie, Wurz, Yamauchi, Pires, & Culos-Reed, 2016).

Literatura:

- Buffart, L. M., van Uffelen, J. G., Riphagen, I. I., & a kol. (2012). Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer*, 12(559), stránky 10.1186/1471-2407-12-559.
- Cramer, H., Lauche, R., Klose, P., Lange S, Langhorst, J., & Dobos, G. J. (2017). Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, str. 10.1002/14651858.CD010802.pub2.
- Danahauer, S. C., Addington, E. L., Sohl, S. J., Chaoul, A., & Cohen, L. (2017). Review of yoga therapy during cancer treatment. *Support Care Cancer*, 25, stránky 1357 - 1372.
- Janelsin, M. C., Peppone, L. J., Hecker, C. E., & a kol. (2016). YOCAS® yoga reduces self-reported memory difficulty in cancer survivors in a nationwide randomized clinical trial. *Integrative Cancer Therapies*, 15(3), stránky 263 - 271.
- Mackenzie, M. J., Wurz, A. J., Yamauchi, Y., Pires, L. A., & Culos-Reed, S. N. (2016). Yoga helps put the pieces back together: A qualitative exploration of a community-based yoga program for cancer survivors. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1, stránky 1 - 10.