

Klara Hanstein

Milá PANIKO, jdi už do háje!



*21 cest, jak zkrotit paniku –
hned teď i nápořád*

KAZDA

Klara Hanstein

Milá
PANIKO,
jdi už
do háje!

*21 cest, jak zkrotit paniku –
hned teď i napořád*

KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: listopad 2025
ISBN: 978-80-7670-275-2
Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: *Hey Panik, komm mal wieder runter*
Text copyright © 2025 Klara Hanstein
First published in German by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München
Czech edition © 2025 Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Czech translation published by arrangement with Kristin Olson Literary Agency s.r.o.
1. vydání
Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Štěpánka Syrová
Korektura: Sylva Martinásková
Sazba: ARTEDIT spol. s r.o.
Návrh obálky: Pavel Ševčík
Tisk a vazba: PBTisk a.s., Příbram
ISBN 978-80-7670-266-0
Tento titul je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Panické ataky mohou přijít náhle a zcela nečekaně – za volantem, v letadle, ve frontě v supermarketu nebo v noci v posteli. Ti, kdo jimi trpí, se často cítí bezmocní: s bušícím srdcem, dušností a strachem ze ztráty kontroly. Psycholožka, psychoterapeutka a bývalá pacientka Klara Hanstein provází laskavě stavem akutní tísně, který zasahuje mysl i tělo, a ukazuje, že z něj vede cesta ven. Na základě odborných poznatků, osobních zkušeností a praktických nástrojů vysvětluje, jak panické ataky vznikají, co se při nich v těle děje, jak účinně přerušit začarovaný kruh paniky a jak znovu najít pocit bezpečí a uvolnění. Díky 21 praktickým technikám a vědecky podloženým doporučením pomáhá zklidnit nervovou soustavu a obnovit důvěru v sebe sama. Pro všechny, kdo chtějí paniku překonat a žít svobodněji a vědoměji.

Autorka

Mag. Klara Hanstein je uznávaná klinická a zdravotní psycholožka a systemická psychoterapeutka. Díky dalšímu vzdělávání v oblasti psychologie dětí, dospívajících a rodin a psychoterapie kojenců, dětí a mládeže nabízí komplexní přístup k péči o duševní zdraví. Od roku 2010 působí jako soukromá terapeutka v rakouském Welsu (Horní Rakousko). Její první kniha Milý strachu, drž už hubu! zaznamenala velký úspěch. Prostřednictvím svých sociálních sítí, podcastu a týdenního newsletteru oslovuje široké publikum. Od března 2024 navíc nabízí online kurz zaměřený na úzkosti a panické ataky.

Pro mou sestru

VÁŠ KOMPAS V TORNÁDU PANIKY – PRO VĚTŠÍ JASNOST A POCIT BEZPEČÍ NA VAŠÍ CESTĚ



Panické ataky se dají překonat. Ano, zní to jako velká slova. A ne, není to žádný laciný příslib uzdravení. Ten vám jako psychoterapeutka ani dát nesmím. Ale sama jsem byla přesně tam, kde možná právě teď jste i vy.

Jmenuji se Klara, jsem klinická psycholožka a psychoterapeutka a už mnoho let dobře vím, jaké to je, když úzkost a panika ovládnou celý život. Možná jste už četli moji první knihu *Milý strachu, drž už hubu!* a víte, že jsem sama dlouho žila s úzkostnou poruchou a panickými atakami.

Bohužel to nelze vyjádřit jinak: je to peklo. Panické ataky mají obzvlášť ničivou sílu. Staneme se vězni vlastního těla. Myšlenky nám promítají ty nejděsivější scénáře, které by nevymyslel ani Stephen King. Tělo nás týrá symptomy, při nichž si pokaždé myslíme: „Tak a je to, teď umřu.“

Naše emoční krajina je čistý chaos a my se zmítáme mezi zoufalstvím, beznadějí a smrtelným strachem. Bušení srdce, dušnost a pocit ztráty kontroly – panické tornádo se přežene hlavou i tělem. Připadá nám, že jsme v nejvyšším ohrožení, přestože jsme – objektivně vzato – v naprostém bezpečí. Příznaky nás děsí, i když možná víme, že se nás tělo vlastně jen snaží chránit.

Byla jsem uprostřed toho všeho a nevěděla, kam dál. Denně jsem zažívala stavy úzkosti. Další panická ataka mohla číhat za každým rohem. A často tam opravdu byla – vrhla se na mě nečekaně a naplno.

Ať jsem byla sebelépe připravená, pokaždé mě porazila a zlomila. Uvnitř jsem byla neklidná, napjatá k prasknutí. Nervová soustava byla v trvalém stavu poplachu.

Nemohla jsem řídit. Nemohla jsem si jít sednout do restaurace. Nemohla jsem se setkávat s přáteli. Nemohla jsem do obchodu. Nemohla jsem k lékaři. Až jsem nakonec přestala téměř vycházet z domu. Jenže pak mě panické ataky začaly přepadávat i tam.

Tenkrát jsem se obrátila na řadu odborníků, abych se z těch úzkostí co nejrychleji dostala. Pátralo se v mé rodinné historii, rozebíraly se mé myšlenky. Dozvěděla jsem se, kdo za mé potíže může a že mě čeká hodně dlouhá cesta. Ale nic z toho mi nepomohlo.

Nikdo mi totiž neukázal, jak si pomoci ve chvíli, kdy se úzkost objeví. Jak zvládnout panickou ataku, když mě přepadne. Jak uvolnit tělo, když mi ho úzkost a strach sevrou. Jak rozpoznat a prověřit úzkostné myšlenky, abych jim automaticky neuvěřila. Nikdo mi neukázal, jak v tom chaosu v hlavě a v těle nalézt klid. Jak si poskytnout oporu, když jsem se cítila ztracená a bezmocná.

Dělala jsem, co dělala spousta lidí v té situaci – bojovala jsem. Já proti panice. Pokaždé, když se objevila, horečně jsem se snažila odvést pozornost, abych se do jejího tornáda nedostala. Když se vkradla úzkostná myšlenka, násilím jsem ji potlačila, abych se jí nemusela zabývat. Když se objevily děsivé tělesné příznaky, obracela jsem od nich pozornost pryč, jen aby nezesílily.

Chtěla jsem strach a úzkost ze svého života vyhnat a málem mě to zničilo. Protože boj proti strachu a úzkosti nefunguje.

Ne proto, že by se nedaly překonat, ale protože k nim potřebujeme přistoupit jinak – nebojovat s nimi, ani je nepotlačovat. Jenže tento přístup jsem tehdy ještě neznala. A tak jsem se pomalu smiřovala s tím, že moje dny už navždy budou plné napětí, vnitřního neklidu, úzkostí a panických atak. Neveselá představa.

Milový krok od úniku k pohledu dovnitř

Možná se právě teď nacházíte v podobném chaosu. Pak bych vás ráda povzbudila: naděje žije. Existují způsoby, které vám mohou pomoci. Existují metody, které zasahují přesně tam, kde mají, a dokážou přinést úlevu. Často

se při zvládání paniky zapomíná na to nejdůležitější: zapojit do procesu i tělo a nervovou soustavu. Proto se tolik lidí v léčbě strachu a úzkostí neposune dál. Byla jsem jedním z nich.

Ale po letech života „ve vězení“ úzkosti a paniky jsem objevila cesty, jak si pomoci sama. Objevila jsem strategie, jak panickou ataku zklidnit vlastními silami.

Možná to pro vás zní neuvěřitelně – chápu to. Také jsem tomu dlouho nevěřila, ale začala jsem zkoumat, co se v mém těle a v nervové soustavě děje, když se panika rozjede. Díky tomu jsem konečně pochopila, co se ve mně odehrává. Útoky tak pozbyly část své síly a poznala jsem, kde můžu zasáhnout, abych ten rozjetý mechanismus přerušila. Naučila jsem se rozpoznávat myšlenky, které paniku spouští, a zastavit je dřív, než mě stáhnou dolů. Naučila jsem se uvolnit svou nervovou soustavu, která byla při každé atace v nejvyšší pohotovosti.

Když jsem s těmito metodami začala, panické ataky nezmizely přes noc. Bohužel. Na zázračná řešení nevěřím a ani je nechci slibovat. Strach a panika byly ve mně hluboce zakořeněné, léta budované, zautomatizované. Ale den za dnem, týden po týdnu, měsíc po měsíci jsem pracovala na svém těle, na svém napětí, na myšlenkách, které ve mně udržovaly strach a úzkost. Naučila jsem se, jak mohu sama regulovat své pocity, tělo i myšlenky, když se strach objeví. Naučila jsem se přepnout z vnitřního chaosu do klidu. Naučila jsem se, jak panickou ataku zklidnit vlastními silami. Naučila jsem se znovu cítit v bezpečí. Je to možné. Vaše nervová soustava to dokáže také.

A dnes?

Panické ataky už nemívám. To náročné období je za mnou – ačkoli jsem sama nevěřila, že se to někdy stane. A právě proto vznikla tato kniha. Chci vám předat všechno, co jsem se naučila, abyste i vy mohli vnést víc klidu do svého nitra při tornádu paniky a nalezt svůj vnitřní pokoj.

K této knize

V mé první knize *Milý strachu, drž už hubu!* jsem se věnovala různým podobám strachu: od vtíravých úvah o budoucnosti přes tělesné příznaky až po silné pocity úzkosti. Je to moje osobní základní příručka o strachu a pro mnoho čtenářek a čtenářů představovala první důležitý záchytný bod na cestě ven z úzkosti.

Druhá kniha, kterou právě držíte v rukou, se zaměřuje na jeden konkrétní typ strachu: panickou ataku. I když jsem o nich psala už v předchozí knize, nebyl tam prostor jít opravdu do hloubky. A tak mi začalo přicházet čím dál víc zpráv s otázkami jako: „Klaro, co mám dělat, když mě v obchodě přepadne panika?“ „Co mám dělat, když mi při atace div nevyskočí srdce z hrudi?“ „Jak mám reagovat, když se mi v panice honí hlavou myšlenka, že se zblázním?“

V této knize se proto podíváme podrobně na mechanismy, tělesné procesy, myšlenkové vzorce a pozadí panických atak – a především vám dám do ruky konkrétní a účinné nástroje, jak s nimi zacházet a jak je postupně překonat.

Pokud jste četli mou první knihu, poznáte, že tato jde ještě dál – staví na ověřeném základu zvládání strachu a úzkosti, ale zároveň přináší nový důraz, nové zaměření a nové metody, které vám cíleně pomohou zvládat paniku v konkrétních situacích, zklidnit nervovou soustavu a dlouhodobě posílit schopnost seberegulace. Ať už předchozí knihu znáte, nebo ne – v této najdete vše, co potřebujete, pokud vás panika sužuje. A možná ještě něco navíc, co jste ani nehledali.

Z pohledu mé psychoterapeutické praxe a osobní zkušenosti je tato kniha určena všem, kdo se s panikou setkávají. Mnozí ji znají jako neodbytného společníka, jenž se objevuje opakovaně a bez zjevné příčiny. Jiní zase zažijí paniku jen občas – třeba ve stresujícím životním období nebo při extrémním přetížení. Panika má mnoho tváří a podob, ale v jádru vždycky potřebuje totéž: pochopení, bezpečí, nástroje.

Důležitá poznámka: Panické ataky mohou nastat i ve chvílích skutečného ohrožení – například když někdo zažije násilí nebo se ocitne v akutním nebezpečí. V takových chvílích není panika poruchou mozku nebo nervové soustavy – je to okamžitý, přirozený projev ochrany. V těchto situacích není prioritou regulovat nervovou soustavu – nejdůležitější je nejdřív se dostat do bezpečí. Až když hrozba pomine a jste v klidném prostředí, můžete začít nervovou soustavu znovu podporovat, aby našla cestu ke klidu. Bezpečí má přednost před seberegulací. Až když jsme v bezpečí, má nervová soustava vůbec šanci „vypnout poplach“.

21 typických výchozích bodů, 21 nových cest

V této knize vám nabídnu jednak srozumitelně podané informace o vašem těle, nervovém systému a biologických procesech, které se při panické atace spouštějí. Je důležité těmto souvislostem porozumět, protože právě tím vezmeme strachu jeho moc. Když víte, co se děje, můžete mnohem lépe pochopit, kde a jak začít se zvládáním úzkosti.

Zároveň tu naleznete celou řadu metod, jež můžete začít používat hned. V jednotlivých částech knihy jsem je přiřadila k určitým tělesným pocitům, představám nebo situacím, které často paniku spouštějí. Samozřejmě ale můžete využít každou metodu i jinde. Co vám pomůže při atace v autobuse, může stejně dobře fungovat v supermarketu. Zkoušejte, co vám sedí nejlépe. Považuji za důležité, abychom měli po ruce účinné nástroje, jež nám pomohou, když se panika objeví. S těmito nástroji budete připraveni získat zpátky svůj vnitřní klid a pohodu. Dobré strategie vám pomohou cítit se znovu silní a nebýt panice vydání napospas.

Na začátku knihy se budeme věnovat tělesným příznakům – zvláštním signálům těla a zdánlivě nevysvětlitelným fyzickým reakcím, které přicházejí zčistajasna a dokážou nás vyděsit natolik, že rovnou sklouzneme do panické ataky: bušení srdce, dušnost, závratě, tlak na hrudi a další nepříjemnosti. Protože je často vyhodnotíme jako nebezpečné, úzkost se začne stupňovat. Společně se tedy podíváme, co nám tělo těmito signály vlastně říká a jak z nich (i z paniky, která se s nimi svezí) zase ven.

Pak zaměříme pozornost na určité představy, které nás mohou do paniky vtáhnout. Někdo zmíní nemoc, zítra vás čeká důležitá schůzka nebo víte, že večer budete sami doma – a vzápětí cítíte, jak vaše nervová soustava startuje a tornádo paniky se roztáčí? I takové myšlenky mohou být spouštěčem. Ukážeme si krok za krokem, jak v sobě znovu najít pocit bezpečí a zklidnit to nekonečné vnitřní kino.

Nakonec se budeme věnovat konkrétním situacím z běžného života, v nichž panika často přichází. Mnoho lidí popisuje, že se s atakami potýkají při řízení auta, v letadle nebo v restauraci. Samotné situace tedy mohou být spouštěčem. Podíváme se, proč a jak se s tím dá pracovat, abyste se mohli do těchto situací znovu vracet s větší jistotou a odvahou.

Možná si při čtení všimnete, že se některé myšlenky nebo formulace opakují. Není to proto, abych vás nudila, ale protože jsem se tak rozhodla vědomě. Některé věci si zaslouží, aby zazněly víckrát. Zvlášť když máme co do činění s panikou, potřebujeme opakování. V dobách mých nejhorších atak jsem potřebovala slyšet některé věci stále dokola, než se ve mně opravdu uchytily. Opakování v této knize je tu proto, aby se vám důležité poznatky mohly usadit v hlavě, v těle i v srdci.

Společně zde otevřeme nové cesty, které vám pomohou získat zpátky plnou schopnost jednat. V každé kapitole naleznete nejen odborné informace, ale také otázky k zamyšlení, malé impulzy k přemýšlení, povzbuzení a kreativní nápady, které můžete hned vyzkoušet. Tato kniha obsahuje vše, co mně samotné pomohlo dostat se z panických atak ven.

Protože jednotlivé strategie a informace na sebe navazují, doporučila bych vám – alespoň při prvním čtení – projít si knihu postupně od začátku do konce. Teprve pak se můžete vrátit k těm kapitolám, které mají pro vás osobně největší význam.

Přeji vám, aby vám vše, co tu najdete, opravdu pomohlo udělat první zásadní kroky ven z paniky a vstříc novému životu.

Tak pojďme na to.

Zvládneme to.

Vaše Klara





**Když nervová soustava
spustí poplach.
Určité tělesné vjemy
spouštějí paniku.**

Píchání, zrychlený srdeční tep, zvláštní
tah, nával potu. A najednou je tu – panika.
Hlava bije na poplach a tělo odpovídá ještě
silnějšími signály.

V této kapitole zjistíte, jak do svého těla
vnést klid, a proč to zároveň pomáhá
uvolnit i vaši mysl.

ÚVOD:

Centrum strachu dělá povyk



Když panická ataka odezní, mnoho lidí zůstává zmatených, vyčerpaných, plných nepochopení – a hluboce otřesených. Šok ještě pořád visí ve vzduchu, strach ze smrti jen pomalu polevuje. „Co to moje tělo zase vyvádělo?!“ ptají se sami sebe.

Tornádo paniky se prohnalo celým tělem, vyvolalo ty nejděsivější stavy, jaké si jen člověk dokáže představit, a smetlo s sebou všechno, co mu stálo v cestě. Co po něm zůstane? Především obrovský strach, že to celé začne znovu. Tento strach se nám začne zářvat pod kůži, zakoření se a doprovází nás den co den, hodinu po hodině, minutu po minutě. Nikdo netouží po takových stavech. Kdo je sám nezažil, nikdy plně nepochopí, jak hrozné to může být.

A právě o tom je tato kapitola. Chceme pochopit, co se při panické atace v těle vlastně děje – fyzicky, v nervové soustavě i v mozku. Protože panika není žádná tajemná síla, která se do našeho života vplíží záhadným způsobem. Je to biologický a vlastně velmi důležitý proces našeho těla. Jenže se bohužel spouští ve špatný čas.

Co se vlastně děje v těle?

Strach je pradávný výstražný systém, který nás má upozornit na nebezpečí – abychom přežili. Funguje bleskově. Mozek nás upozorní, že bychom se měli bránit. Hned. Vší silou.

V mozku máme drobnou oblast zvanou amygdala – to je centrum strachu. Právě tato oblast v milisekundách vyhodnocuje, jestli nám něco hrozí. Neustále skenuje prostředí i vnitřek našeho těla, a jakmile něco vyhodnotí jako hrozbu, spustí poplach a zařídí všechno potřebné pro přežití. Tělo okamžitě přepíná do pohotovosti: vyzývá k útěku, boji nebo – pokud není úniku – ke ztuhnutí. Možná jste už slyšeli o reakcích „bojuj, uteč nebo ztuhni“. Přesně tyto strategie spouští naše nervová soustava.

Jakmile mozek vyhodnotí situaci jako nebezpečnou, rozjede se celá série nouzových reakcí. Tělo zaplaví adrenalin, aby bylo připravené podat maximální výkon. Dýchání se zrychlí, aby se do svalů dostalo víc kyslíku. Srdce buší rychleji, aby krev lépe proudila do končetin. Potíme se, aby se tělo přehřáté aktivitou mohlo ochladit. Pozornost se zužuje pouze na hrozbu – nic jiného nás v tu chvíli nezajímá.

To vše jsou reakce, které nemůžeme ovládat vůlí. Řídí je naše autonomní nervová soustava – automaticky a s jediným cílem: chránit nás.

Celý tento poplašný režim je životně důležitý, pokud jsme opravdu v ohrožení. Pokud vám někdo chce ublížit, pokud vám někdo kradе peněženku nebo proti vám v lese vyběhne medvěd, dává to vše smysl. Vaše centrum strachu vyhlásí poplach, nervová soustava přebere řízení a tělo se připraví k akci.

A když je po všem? Jakmile nebezpečí pomine a jste opět v bezpečí, tělo se začne samo uklidňovat. Dýchání se vrací do normálu, tep se zpomalí, tělesná teplota klesá, rozšiřuje se pozornost, hladina adrenalinu klesá.

Chytré, že? V reálné krizové situaci nás vůbec nepřekvapí, že nám srdce buší až v krku nebo že jsme propocení skrz naskrz. Všechno to vnímáme jako přirozené a nebojíme se toho. Víme, že to odezní, až bude po všem.

U panické ataky je to jiné

Fyzické reakce při panické atace jsou téměř totožné s těmi, které prožíváme při skutečném nebezpečí. S jediným rozdílem: žádná skutečná hrozba neexistuje.

Nikdo vás nechce přepadnout. Není tu žádný medvěd, žádný vetřelec, žádný stín na cestě domů. Objektivně vzato se vůbec nic neděje.

Ale co udělá náš mozek, když se navenek nic neděje, ale tělo přitom vysílá signály poplachu? Začne hledat příčinu uvnitř. A přesně v tomto bodě se dostáváme do začarovaného kruhu paniky.