

Desetkrát
klidnější

„Díky vřelým, praktickým a odborným radám doktorky Schnack ke zvládnutí úzkosti se naučíte, jak přestat přežívat a začít prospívat.“

– **Vex King, autor knihy *Dobré vibrace, dobrý život***

„V průběhu let mi s duševním zdravím strašně moc pomáhala řada terapeutů a psychologů. Kéž bych se s prací doktorky Schnack setkala dříve. Nyní můžeme její moudrost a zkušenosti využívat všichni díky knize *Desetkrát klidnější*. Řiďte se jejími praktickými radami a přímočarými strategiemi a možná nebudete muset na cestě za psychickým zdravím volit vyhlídkovou trasu jako já.“

– **Rachel Kelly, autorka bestsellerů a obhájkyně duševního zdraví, ambasadorka organizací SANE a Rethink Mental Illness**

„Naučná, pečující a praktická příručka, která vám opravdu změní život. Slova doktorky Schnack jsou vřelá, plná znalostí a návodná. V době, kdy panuje spousta stresu a nejistoty, bude tato kniha darem pro všechny, kdo si ji přečtou.“

– **Clare Bourne, autorka knihy *Strong Foundations***

„Pokud se potýkáte s úzkostí, doktorka Kirren Schnack má pro vás rady, které opravdu potřebujete.“

– **Woman's Own**

Desetkrát klidnější

Vyhrajte
nad úzkostí
a začněte žít

Dr. Kirren
Schnack



audiolibrix

DESETKRÁT KLIDNĚJŠÍ
Vyhrajte nad úzkostí a začněte žít
Dr. Kirren Schnack

Ten Times Calmer
Copyright © Dr Kirren Schnack 2023
First published 2023 by Bluebird an imprint of
Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited

Překlad: Lenka Adamcová
Sazba: Jan Hána
Obálka: Magdaléna Šrailová
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková
Jazyková korektura: Martina Duchoslavová
Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 52. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/klidnejsi
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #klidnejsi
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/klidnejsi

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-30-0 (paperback)
ISBN 978-80-88494-31-7 (epub)
ISBN 978-80-88494-32-4 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

*Všem lidem, které kdy trápila úzkost.
Vaše odvaha je pro mě velkou inspirací. Nikdy to nevzdávejte.*

Vyloučení odpovědnosti: Tato kniha má za cíl poskytnout obecné vzdělávací informace a není určena pro žádného konkrétního člověka. Neměla by být brána jako náhrada odborné pomoci. Informace uváděné v této knize jsou založené na výsledcích výzkumů a na zkušenostech z mé klinické praxe v době, kdy jsem ji psala.

Prožitek úzkosti je u každého člověka jedinečný a schopnost lidí využívat informace obsažené v této knize se může lišit – proto se budou lišit i dosažené výsledky a změny. Protože nemohu znát konkrétní okolnosti u jednotlivých čtenářů, já ani vydavatel neneseme žádnou odpovědnost za případné důsledky zde obsažených informací. S řešením konkrétní situace se doporučuje, aby se každý obrátil na svého lékaře, který pro něj najde nejvhodnější postup.

Pokud máte nějaké fyzické příznaky, je zásadně důležité, abyste se ne snažili sami si stanovit diagnózu a spolehli se na potvrzení a doporučení lékaře včetně posouzení, jestli ve vašem případě hraje nějakou roli úzkost.

Říďte se také radami lékaře ohledně dalších konzultací kvůli jakýmkoli příznakům, které pociťujete. Mějte prosím na paměti, že užívání alkoholu nebo drog jako prostředků pro vypořádání se s úzkostí může vést k závislosti a dalším problémům, takže pokud je toto váš případ, poraďte se se svým lékařem.

V celé této knize používám různé příklady pacientů pro podporu čtivosti a přístupnosti. I když čerpám inspiraci ze svých odborných zkušeností, nejedná se o popis žádných konkrétních lidí. Jsou to příběhy zkombinované tak, aby dokládaly důležité koncepty a myšlenky.

Obsah

Úvod	9
Základy duševního zdraví	19
1. Porozumějte své úzkosti	25
2. Jak mohu přistupovat k úzkosti odlišně?	61
3. Jak mohu zklidnit svůj vystresovaný nervový systém?	83
4. Jak se mohu vypořádat se svými úzkostnými myšlenkami?	105
5. Jak se mohu přestat nadměrně soustředit na svou úzkost?	175
6. Jak se mohu vypořádat se silnými emocemi?	199
7. Jak se mohu naučit zvládat nejistotu?	229
8. Jak se mohu vypořádat se svými strachy?	265
9. Jak mohu zvládnout úzkost související s traumatem?	303
10. Jak teď mohu postupovat dál?	339
Jak najít odbornou pomoc	361
Běžné příznaky a pocity při úzkosti	365
Typy úzkostných poruch	369
100 nápadů na zábavné aktivity	375
Poznámky	381
Poděkování	389
O autorce	391

Úvod

Jednou z nejužasnějších věcí, jichž jsem měla možnost být ve svém profesionálním životě svědkem, je schopnost lidí zvítězit nad úzkostí a změnit vlastní život. Jen potřebují vědět, jak na to – a přesně tomu se budeme společně věnovat v knize *Desetkrát klidnější*. Možná bojujete s úzkostí po většinu svého života, nebo až poslední dobou. Možná že jste vyzkoušeli celou řadu rychlých řešení nebo terapeutických přístupů, ale žádný vám nepřinesl opravdovou úlevu od vašich problémů. Pomoc, kterou potřebujete, najdete na stránkách této knihy a já vás budu na cestě k překonání vaší úzkosti provázet. Chci, abyste si představili, že se mnou sedíte v mé ordinaci a já vám vysvětluji jednoduché, jasné a podrobné postupy pro zvládnutí úzkosti a změnu vašeho života.

Přestože každý prožívá úzkost jinak, je klinicky dokázáno, že určité úzkostné poruchy mají společné rysy. Protože sdílejí tyto charakteristiky, mohou se překrývat i způsoby, jak se s nimi vypořádat a jak je zvládnout. Program *Desetkrát klidnější* vás provede souborem deseti základních kroků, které vám pomohou vaši úzkost překonat, ať už se jedná o generalizovanou úzkostnou poruchu, hypochondrii (úzkost zaměřenou na vlastní zdraví), panickou poruchu nebo sociální fobii (sociální úzkostnou poruchu). Strategie uváděné v této knize vám pomohou naučit se, jak se co možná nejlépe vypořádat se svou úzkostí, abyste se mohli uzdravit. Tyto strategie jsou ty nejlepší možné, protože jsou postavené na odborném vedení, podpořené vědeckými důkazy a byly klinicky ověřené při mých rozsáhlých zkušenostech s pacienty. Pokud budete důsledně využívat tyto strategie a budete následovat deset kroků programu, který jsem vytvořila, budete schopni svou úzkost porazit a dosáhnout trvalých změn.

Možná vás zajímají mé zkušenosti a odborné znalosti týkající se tohoto tématu a říkáte si, proč byste mě vlastně měli poslouchat. Sdělím vám proto něco o sobě a vysvětlím, co mě opravňuje takové rady poskytovat. Jsem klinická psycholožka, vystudovala jsem psychologii na Oxfordské univerzitě. Od dokončení studia žiji a pracuji v Oxfordu, přestože srdcem jsem severánka. Dlouhodobě se věnuji psychologické praxi s dospělými i dětmi. V průběhu své dvacetileté kariéry psycholožky jsem léčila tisíce pacientů s úzkostnými poruchami i mnoha dalšími problémy v oblasti duševního zdraví.

Kromě své klinické práce poskytuji praktické rady široké skupině sledujících na svých sociálních sítích. Moje cesta se sociálními sítěmi začala v průběhu pandemie a reakce od lidí zápolících s úzkostí byly úžasné. Sledující se ztotožňovali s mým obsahem a cítili se chápaní. Často uváděli, že se do té doby nesetkali s nikým, kdo by o úzkosti mluvil tak přístupnou formou. Při práci na sociálních sítích se mi potvrdilo to, co jsem pozorovala i v klinické praxi – že mnozí lidé zkrátka nemají přístup k péči o duševní zdraví, kterou nutně potřebují.

Úzkost mohou ovlivňovat různá životní stádia a události, i když jsou zkušenosti každého z nás jiné a ne každý se v těchto obdobích s úzkostí setká. Je důležité si uvědomit, že cítit úzkost v určitých životních přechodových fázích je normální, pokud ale začne být úzkost paralyzující nebo výrazně ovlivňuje každodenní fungování člověka, může to znamenat, že se z ní stal zásadnější problém. Níže nabízím přehled některých typických životních stádií a událostí, které bývají často spojené s úzkostí:

- Dospívání: Hormonální a fyzické změny v období puberty spolu s náročným přechodem do dospělosti.
- Vysoká škola: Tlak akademického prostředí, začleňování do společnosti a přizpůsobování se.
- Začátek kariéry: Pracovní pohovory, očekávané výkony, nejistoty v kariéře a konflikty na pracovišti.
- Změny ve vztazích: Začátky a konce partnerských vztahů, konflikty, rozchody a rozvody.

- Rodičovství: Narození prvního dítěte nebo přizpůsobování se požadavkům a nejistotám spojeným s výchovou dětí.
- Syndrom prázdného hnízda: Když děti opustí domov, mohou rodiče prožívat pocit ztráty nebo bezúčelnosti svého života.
- Menopauza: Hormonální změny v tomto období mohou u některých žen ovlivňovat náladu a zvyšovat riziko úzkosti.
- Stárnutí a odchod do důchodu: Proces stárnutí, zdravotní problémy a odchod do důchodu mohou vyvolávat úzkosti spojené s identitou, zdravím a finanční stabilitou.
- Významné změny v životě: Stěhování, změna v kariéře, truchlení nad nějakou ztrátou, finanční problémy nebo trauma mohou také být spouštěčem úzkostných poruch.

V době psaní této knihy postihuje úzkost zhruba 284 milionů lidí na celém světě – a to jsou jen případy, o nichž víme. Očekává se, že toto číslo bude bohužel narůstat. Bez ohledu na to, kam se na světě podíváte, je znepokojivé, jak výrazná propast zeje mezi potřebou léčby a její dostupností. Je šokující, že 85 % lidí trpících úzkostí nikdy nedostane péči, kterou potřebuje. Lidé nemají přístup ke kvalitní pomoci, protože veřejné zdravotnictví je přetížené a čekací lhůty často bývají extrémně dlouhé. A i když si lidé svou frontu vystojí, často se jim nedostane péče, kterou skutečně potřebují. Jsem neskutečně vděčná za to, kde dnes jsem. Jako člověk, který čelil nepřízni osudu, vím, jak náročné může být překonat nejdřsnější životní překážky. Připouštím, že ani soukromé služby nejsou pro většinu lidí řešením.

Všechny tyto zkušenosti mi opakovaně ukazují, jak nutně je potřeba rozšířit klinicky založené léčebné postupy a uzpůsobit je možnostem svépomocného využití. Ukázat lidem, jak si mohou pomoci sami. Dovednosti, které mohou používat samostatně, mají pozoruhodnou schopnost ulevovat od stresu a podporovat odolnost, což z nich dělá ideální cestu ke zdolání úzkosti. Už po desetiletí je čtení na podporu duševního zdraví (neboli „biblioterapie“) účinným léčebným nástrojem pro řešení mnoha problémů

v oblasti duševního zdraví. Těší mě, že k tomu mohu napomoci i já, a prospět tak každému z vás, kdo právě čtete tuto knihu.

Stejně jako u mých pacientů na klinice i tady je naším společným cílem vymanit se ze spárů problematické úzkosti. Přišli jste s přáním dostat se z bodu A do bodu B a pro mě je velkou ctí za pomoci svých odborných znalostí a zkušeností vás tímto procesem provést. Vybavím vás potřebnými strategiemi a podpořím vás v práci na jednotlivých záležitostech v tempu, které pro vás bude příjemné. Při postupném zlepšování se může stát, že narazíte na nějaké překážky. V takovém případě si prosím pamatujte, že je přirozené prožívat občas beznaděj a problémy jsou normální součástí vývoje. Nedoalte, aby vás nějaká překážka donutila to vzdát. Mnozí lidé trpící dlouhodobou a úpornou úzkostí se jí dokázali úplně zbavit. Je důležité postupovat s trvalou laskavostí vůči sobě samým, se soucitem a otevřenou myslí. I když se bojíte, připadáte si slabí nebo ztracení, uvědomte si svou vnitřní odvalu a važte si jí. Vaše statečnost se projevuje v tom, jak se stavíte k výzvám a problémům a soustavně se ze všech sil snažíte, i když ve vás úzkost zanechává pocity psychického a fyzického vyčerpání. Čtením této knihy dáváte najevo svou odvalu, ochotu sami si pomoci a víru ve schopnost uzdravit se. To je skutečně obdivuhodné.

Možná se ztotožňujete s pocitem, že už trpíte velmi dlouho, a pochybuje, jestli se váš stav může ještě někdy zlepšit. Setkala jsem se a pracovala jsem s lidmi ze všech možných oborů a prostředí s různými úrovněmi problémů s úzkostí. V době, kdy ke mně lidé přicházejí, už za sebou mají některé týdny, jiní měsíce, nebo dokonce roky až desetiletí trápení. Podělím se s vámi o jeden příběh, abych vám dodala naději a probudila ve vás odvalu. Jednoho zářijového dne ke mně přišel dvaosmdesátiletý pacient, který se celá desetiletí potýkal s fobií z cestování, a zeptal se mě, jestli je nějaká šance na zlepšení. Ujistila jsem ho, že ano. A do Vánoc téhož roku se s vlastní úzkostí vypořádal natolik, že po pětatřiceti letech podnikl svůj první let letadlem! Úspěch tohoto pacienta je jen jedním z mnoha příkladů, které dokazují, jakých pozoruhodných změn mohou běžní lidé dosáhnout prostřednictvím zvladatelných kroků. Chci, abyste věděli, že i vy můžete zažít

takovou proměnu. Uzdravení sice může přijít rychle, je ale důležité zbytečně na sebe netlačit a nedávat si nějaké pevně stanovené časové rámce pro pokrok. Každý jsme úplně jiný. Každý máme vlastní způsoby uvažování, cítění a zpracovávání informací. Všichni se k tomu dostáváme vlastními cestami. Je sice důležité nestanovovat si přísné časové termíny, ale je také důležité pochopit, že práce, kterou musíte do překonání úzkosti vložit, není nekonečná.

Co se naučíte?

Kniha *Desetkrát klidnější* je určena pro specifický postup. Při koncipování této knihy jsem zohlednila práci, kterou dělám na klinice se svými pacienty. Začlenila jsem do ní strategie, které u pacientů používám, a uzpůsobila jsem je tak, abyste je mohli používat svépomocí. Při postupném procházení touto knihou začleňujte tyto svépomocné strategie do souboru nástrojů, které používáte pro péči o své duševní zdraví. Tyto nástroje vám poslouží jako cenný zdroj a vybaví vás širokou paletou dovedností, na které se budete moct spolehnout při konfrontaci se svou úzkostí a na cestě k jejímu úspěšnému zvládnutí. Kapitoly po sobě následují v pořadí, jaké používám při své práci s pacienty na klinice. Abyste z knihy měli co největší prospěch, přistupujte k ní s otevřenou myslí a flexibilitou. Je vhodné, abyste si nejprve důkladně prošli a zpracovali každou kapitolu, než se posunete k další. Díky tomu dospějete k hlubokému pochopení základních konceptů, které rozebírám na začátku a které následně slouží jako stavební kameny pro některé z pozdějších částí. Potřeby a okolnosti se u každého člověka liší a některé kapitoly či cvičení vám možná budou připadat pro vaši konkrétní situaci méně relevantní než jiné. V případě, že vás vůbec neoslovují, je můžete bez obav přeskočit. Pokud naopak zjistíte, že některé kapitoly silně rezonují s vaší situací, doporučuji, abyste se k nim podle potřeby vraceli, zejména ve chvílích, kdy cítíte, že se znovu propadáte do úzkosti. Při procházení jednotlivými kapitolami zjistíte, co nejlépe funguje právě vám, a budete si to moct uzpůsobit tak, aby to vyhovovalo vašim individuálním potřebám.

V programu o deseti fázích začneme v první kapitole zkoumáním hlavních příčin vaší úzkosti. Pak přejdeme ke druhé kapitole, v níž se budeme zabývat dovedností přijímání, která vás vybaví svobodou a flexibilitou, nezbytnými pro jakýkoli pokrok.

Když úzkost nabude problematických rozměrů, je váš nervový systém ve velkém napětí. To může být krátkodobé, nebo chronické (může přetrvávat po dlouhou dobu nebo se vracet). Pokud je tento stres chronický, může vést k fyzickým příznakům přetrvávajícím i poté, co úzkost nebo panika pominula. Chronická úzkost může fungovat jako kapající kohoutek, který vás pozvolna připravuje o energii, a vy se cítíte stále vyčerpanější. Zbavit se soustavných obav a očekávání úzkosti může být náročné, i když zrovna úzkost neprožíváte. Stejně jako netěsnící kohoutek, ze kterého neustále kape voda, i když ho nepoužíváte, může úzkost nutit vaši mysl ke zběsilému tempu, i když právě nejste v žádné stresové situaci. Toto soustavné odvádění vašich psychických a emocionálních zdrojů může vést k pocitu vyčerpanosti a přehlcení. Ale stejně tak, jako můžete opravit kapající kohoutek, abyste zabránili plýtvání vodou, se můžete naučit zvládat svou úzkost a šetřit si cennou energii. Abyste se mohli pustit do řešení tohoto problému, je zásadně důležité pochopit, jak ve svém těle spustíte relaxační reakci. Ve třetí kapitole budeme zkoumat různé strategie, které můžete k dosažení tohoto cíle využívat.

Úzkostné myšlenky mohou mít podobu celé škály obav, například z vážné nemoci, smrti (vlastní nebo někoho z vašich blízkých), ze ztráty kontroly, z panických atak, srdečních infarktů, mdloby nebo neschopnosti dýchat, z fiktivních trapných situací, např. že se pomůžete nebo ztratíte kontrolu nad obsahem svých střev. Jako by vaši mysl sžírala neustávající záplava možných negativních událostí. Ve čtvrté – nejrozsáhlejší – kapitole vám představím své nejúčinnější strategie pro zvládání úzkostných myšlenek.

Úzkost může zúžit a zintenzivnit vaše zaměření na záležitosti, které spouští váš strach. Pro překonání tohoto strachu je naprosto nezbytné, abyste se naučili, jak přesměrovat vlastní pozornost a rozšířit její záběr. V páté kapitole vás vybavím konkrétními strategiemi, které vám to pomohou

uskutečnit. Rozšířením záběru své pozornosti můžete oslabit myšlenky a pocity, které úzkost vyvolávají.

Vaše problémy s úzkostí může zhoršovat i způsob, jakým nakládáte se svými emocemi. Protože úzkost způsobuje, že člověku přicházejí na mysl děsivé věci, vyvolává to přirozeně intenzivní emoční tíseň, která může být pro člověka obtížně snesitelná. Tato tíseň může způsobit, že se ve svém těle cítíte jinak, podivně, nepříjemně. To si pak můžete vykládat jako znamení, že je s vámi něco v nepořádku, což vás může vést k reakcím, které úzkost ještě zesilují. Když se naučíte účinné dovednosti pro regulování těchto intenzivních a tísnivých emocí, může vám to pomoci prolomit tento začarovaný kruh – jak se přesvědčíte v šesté kapitole.

Celá sedmá kapitola je zaměřena na nejistotu, která je s úzkostí těsně spojená, a pokud bojujete se zvládáním nejistoty, je pravděpodobné, že prožíváte vysokou míru úzkosti. Není možné nejistotu úplně vyloučit ze života a snažit se o něco takového je nejen pouze dočasná náprava, ale zhoršuje to úzkost tím, jak se vaše schopnost tolerovat nejistotu dále snižuje. Je důležité naučit se, jak s nejistotou žít a snášet ji, protože to může skutečně pomoci zredukovat dopady úzkosti.

U lidí, kteří se potýkají s úzkostí, je obvyklou reakcí vyhybavost, protože jim poskytuje pocit bezpečí před obávanými situacemi. Takové utíkání před konfrontací ale může úzkost ve skutečnosti ještě zhoršovat. V osmé kapitole vás krok za krokem provedu procesem překonání tendence vyhybat se nepříjemným podnětům, abyste se mohli vrátit k aktivitám, které jsou pro vás důležité.

Prožitek nějaké traumatizující události může často, byť ne vždy, vést k rozvoji problémů spojených s úzkostí. Je důležité zkoumat vztah mezi traumatem a úzkostí a hledat účinné strategie k jejímu zvládnutí. Lidé, kteří prožili nějaké trauma, často mívají problémy s tím, jak správně rozlišovat bezpečí a nebezpečí, a jejich úzkost může setrvávat na vysoké úrovni i v situacích, kdy jsou objektivně v bezpečí. Je pochopitelné, že lidé začnou být nadměrně ostražití a nepřiměřeně citliví vůči možným hrozbám. V deváté kapitole budeme probírat celou řadu nástrojů, které vám

pomohou zvládnout úzkost navázanou na nějaké trauma a zklidnit reakce vašeho nervového systému s ním spojené.

Úzkost může zabírat spoustu psychického prostoru, ale jakmile se vytratí, zůstane po ní místo pro nové a pozitivnější prožitky. Poté, co svou úzkost překonáte, možná objevíte nový pocit sebe samých nebo nový prostor pro aktivity, kterým jste se předtím nemohli věnovat. Budeme zkoumat, jak se můžete na cestě pokroku udržet a do svého života začlenit věci, které máte rádi. A na konec v desáté kapitole vám představím strategie, s jejichž pomocí se můžete chránit před možnými budoucími stresory a opětovným zhoršením stavu.

Za roky své klinické praxe jsem se setkala s tisícovkami pacientů a u řady z nich se projevovala široká škála příznaků úzkosti – může se projevovat v těle a mysli každého člověka jinak. Bez ohledu na tuto variabilitu existuje mnoho společných prožitků a symptomů, s nimiž se v této knize postupně seznámíte. Díky poznání těchto symptomů získáte lepší náhled na vlastní úzkost a to vám pomůže naučit se, jak se s ní účinněji vypořádat. Všechny tyto informace vám představím ve snadno pochopitelné formě a v celé knize budu používat řadu příkladů pacientů ze své klinické praxe, abych vám tyto koncepty názorně předvedla.

Všechny strategie v této knize jsou založené na důkladně prozkoumaných důkazech a vědecky prokázaných metodách včetně následujících:

- Kognitivně behaviorální terapie (*Cognitive-behavioral therapy*, CBT). Ta pomáhá lidem budovat si alternativní metody, s jejichž pomocí se vypořádávají se svými obtížemi tím, že se naučí řídit své myšlenky a chování odlišným způsobem.
- Terapie přijetí a odhodlání (*Acceptance and commitment therapy*, ACT). Ta se výrazně soustředí na změnu chování a vyvede vás z pasti negativity směrem k životu, po němž toužíte.
- Expozice a zábrana reakci/rituálu (*Exposure and response prevention*, ERP). Jedná se o dovednost, jejímž prostřednictvím se naučíte čelit vlastním strachům a současně se vyhýbat jednání, která je zesilují.

- Dechová cvičení. Ta účinně působí na snižování respiračních abnormalit vyskytujících se u lidí s poruchami na bázi úzkosti.
- Postupy založené na všímavosti (mindfulness) rovněž využijeme k vyvolání relaxační reakce těla.

Když se mnou lidé hovoří o svých problémech s úzkostí, často se mě ptají, co mohou udělat pro jejich vyřešení. Mým závazkem vůči vám je vybavit vás všemi nezbytnými strategiemi pro překonání vašeho zápolení s úzkostí. Přípravila jsem je pro vás v této knize a na oplátku vás prosím, abyste sami sobě slíbili, že budete tyto strategie využívat, jak nejlépe dokážete. V průběhu celé knihy narazíte na spoustu úkolů. Doporučuji, abyste tato cvičení dělali podle svých nejlepších schopností a s jejich pomocí si vydláždili cestu k dosažení úspěchu, po němž skutečně toužíte. Jejich splnění je základem pro váš úspěch. Pro začátek bude užitečné, když budete cvičení dělat v takovém pořadí, v jakém jsou v knize uvedena, což vám pomůže postupně si budovat sebedůvěru. Až se s obsahem knihy lépe seznámíte, můžete začít pracovat na různých úkolech současně, zejména na těch, které vám budou připadat pro vaše konkrétní podmínky nejužitečnější.

Doporučuji, abyste si vedli záznamy o jednotlivých úkolech, ať už formou ručně psaného, nebo digitálního deníku v telefonu nebo na počítači. Já miluju tužku a papír, ale v poslední době jsem začala dávat přednost elektronické podobě poznámek, protože je snazší v nich hledat, ukládat je a jakkoli s nimi pracovat. Kromě podrobnějších úkolů cílených na vyléčení se z úzkosti zde najdete i různé snadné postupy, něco jako první pomoc, které vás vybaví dovednostmi pro zvládnutí úzkosti, když potřebujete rychlé řešení. Tyto užitečné nápady, jichž je celkem deset, se nacházejí na konci každé kapitoly, tak na ně dávejte dobrý pozor!

Chápu, že zařazení dalších úkolů do vašeho běžného každodenního režimu vám může připadat zahlcující a nepohodlné, zejména s ohledem na všechno ostatní, co už tak musíte řešit. Berte ale v úvahu, že vaše úzkost vám pravděpodobně zabírá velkou spoustu času a energie. Úkoly, které tady po vás chci, abyste plnili, jsou ve srovnání s tím zanedbatelné a prospěch, jež

z jejich splnění získáte, je opravdu hoden vašeho úsilí. Nejen, že vám tyto úkoly budou připadat zábavné, a některé dokonce uklidňující, navíc vám poskytnou trvalé alternativy ke zvládání vaší úzkosti. Díky praktikování těchto nových dovedností se začnete cítit lehčí a klidnější. Budete také lépe vybaveni k tomu, abyste se dokázali vypořádat s budoucí úzkostí a nedovolili jí přerůst ve větší problém. Tak si je procvičujte a mějte na paměti, že čím víc to budete dělat, tím snazší to bude a tím větší pokrok uděláte.

Uvažujte o své úzkosti jako o příběhu, v němž jste současně hercem i publikem. Jako herec se můžete dopouštět chování, k němuž vás nabádá vaše úzkost, například vyhýbat se určitým situacím nebo se nadměrně kontrolovat. Ale jakožto publikum můžete pozorovat, jak tyto činy ovlivňují dějovou linii a důsledky, které mají. Pokud se řídíte scénářem úzkosti, výsledek bývá často negativní a nepřináší vám pocit naplnění. Máte moc změnit příběh tím, že si začnete uvědomovat svou roli jako herec a podnikat malé kroky ke změně svého chování. A přesně na to jsou zaměřené úkoly v této knize. Pokud budete tyto úkoly praktikovat vytrvale, můžete si postupně vybudovat sebedůvěru a vytvořit sami pro sebe lepší výsledek. Tím, že budete na svou úzkost nahlížet jako na příběh, nad ní můžete získat kontrolu a stát se autory vlastního příběhu. Časem uvidíte, že se váš příběh vyvíjí ke šťastnějším koncům, a budete cítit větší sílu pro zvládnutí své úzkosti.

Základy duševního zdraví

Než se pustíme do probírání speciálních nástrojů a postupů, ráda bych zdůraznila důležitost základních aspektů dobrého duševního zdraví. Patří k nim spánek, strava, fyzická aktivita a to, jak trávíte svůj čas, což všechno výrazným způsobem ovlivňuje vaši emoční pohodu. Tímto tématem se nebudeme zabývat příliš dlouho. Je však důležité si uvědomit, že když budete těmto záležitostem věnovat pozornost, pomůže vám to uspět ve vašem boji s úzkostí. Naším cílem není dokonalost, ale spíš udělat to nejlepší, co můžete. Při čtení mějte na paměti, že v těžkých časech je péče o sebe samé v podobě dostatku spánku, zdravé stravy a dostatku času věnovaného sobě naprosto nezbytným základem. Podrobnosti, jež zde uvádím, jsou pouze návrhy, doporučení, která vám mají pomoci. Zkuste tedy udělat to nejlepší, co zvládnete. Pamatujte, že jako u všeho i zde je přirozené občas sejít z cesty, a když se něco takového stane, nebuďte na sebe moc tvrdí. Prostě začněte znovu tam, kde jste přestali – a pokračujte dál.

Spánek

Začneme s důležitostí spánku. Dostatek kvalitního odpočinku v noci je obrovským přínosem pro vaše duševní zdraví a může i snižovat vaši úzkost. Je naprosto klíčové, abyste si vybudovali pravidelné spánkové návyky, které jsou pro vás osobně nejvhodnější. Snažte se vytvořit si pro spánek příjemné a uklidňující prostředí. Uléhat ke spánku a vstávat byste měli ideálně každý den zhruba ve stejnou dobu. Jak už nepochybně víte, před spaním byste se měli vyvarovat kouření a neměli byste konzumovat kofein, slazené nápoje nebo alkohol. Všechny tyto látky mohou stimulovat vaše tělo, a narušit tak

jeho přirozený spánkový rytmus. Když se blíží doba, kdy si půjdete lehnout, neměli byste se ani dívat na žádné obrazovky, protože i to by mohlo narušit vaši schopnost usnout. Pokud máte ve zvyku používat k buzení mobil, zvažte, zda by nebylo lepší nechat ho v jiné místnosti a pořídit si obyčejný budík. Pokud se vám před spaním honí hlavou nějaké obavy, může vám pomoci, když si je zapíšete, abyste se s nimi mohli vypořádat další den – mějte tudíž při ruce nějaký zápisník a tužku. Pokud vám tohle všechno připadá najednou příliš, začněte malými změnami a až si na předchozí změny víc zvyknete, postupně do svých běžných postupů přidávejte další kroky. Začněte například tím, že veškeré obrazovky vypnete v deset hodin, a po pár týdnech do své každodenní rutiny začleňte další zklidňující činnosti a kroky.

Dobrý pravidelný režim může vypadat tak, že se budete hodinu nebo alespoň půl hodiny před spánkem věnovat zklidnění. Záleží jen na vás, kolik času k tomu potřebujete. V této době ztlumte světla, pusťte si nějakou zklidňující hudbu nebo třeba podcast, vyčistěte si zuby, dejte si uvolňující sprchu nebo koupel a dokončete veškerou večerní péči o sebe. Poté můžete dělat něco relaxačního, například si číst, meditovat, kreslit, luštit křížovky, poslouchat audioknihu nebo si lehce zacvičit jógu či se protáhnout. Pak si jděte lehnout a spát! Pokud je pro vás obtížné svou mysl ztišit, existují jednoduché techniky, které můžete vyzkoušet jako pomoc se zklidněním a uvolněním, například počítat od nějakého náhodného čísla většího než tisíc dolů. Další strategií je představit si co možná nejpodrobněji nějaké své oblíbené místo. Pokud nemůžete usnout a převalujete se víc než půl hodiny, může vám pomoci, když vstanete a vrátíte se k nějaké uklidňující aktivitě, jako je čtení, dokud znovu nepocítíte ospalost. Pak zpátky do postele. A poslední rada, snažte se nedívat se během noci na hodiny a kontrolovat čas, protože je známo, že to zvyšuje úzkost, člověka to aktivuje do bdělosti a ještě víc narušuje spánek.

Strava

Jídlo je palivem nejen pro vaše fyzické zdraví, ale také pro zdraví duševní. V závislosti na tom, co jíte, dostává vaše tělo mnohé důležité živiny. Kvalitní

strava vám nejen zvedne náladu, ale poskytne vám také víc energie – a co je důležité, umožní vaši mysl jasněji uvažovat. Čím lépe se stravujete, tím lépe funguje vaše tělo i váš mozek. Cílem není mít stravu dokonalého vzhledu hodnou vystavování na Instagramu. Jsem si celkem jistá, že moje jednoduchá svačina složená ze zdravé zeleninové pomazánky a toustu by tento standard nesplnila, ale to je v pořádku. Nesnažíme se o dokonalost, děláme to nejlepší, co dokážeme, s tím, co máme k dispozici.

V průběhu úzkostných krizí někteří z mých pacientů nejsou jeden nebo dva dny schopni stravovat se zdravě. Nebudu je kvůli tomu kárat, ale podpořím a povzbudím je, protože musíme přijímat, že život je někdy obtížný a takové věci se zkrátka stávají. Ze své klinické praxe vím, že v důsledku strachu a úzkosti může docházet k potlačení chuti k jídlu. Pokud je to právě váš případ, snažte se sníst něco malého, co vám chutná. Pokud procházíte nějakým obtížným obdobím a máte problémy s jídlem, prostě jezte zdravě, když a jak to jde, a nepřestávejte s tím. Když je to možné, snažte se nevynechávat jídla a jezte pravidelně v průběhu celého dne, aby vaše tělo mělo dostatek živin pro správné fungování. Rychlá a snadná stravovací vychytávka může být třeba kousek ovoce (nebo zeleniny) při každém jídle, pokud to zvládnete. To vám pomůže nejen dostat do sebe „pět porcí“ za den, ale výzkum ukazuje, že konzumace syrového ovoce a zeleniny je jedním z pilířů dobrého duševního zdraví. Snažte se konzumovat zdravou a vyváženou stravu, která obsahuje hodně ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, bílkovin, zdravých tuků, jako jsou omega 3 a 6 mastné kyseliny (nezbytné palivo pro váš mozek). Tyto potraviny obsahují mnoho vitaminů a minerálů a spoustu potřebné vlákniny. Společně s jídlem se snažte věnovat pozornost dostatečné hydrataci a pijte v průběhu celého dne hodně tekutin. Pamatujte, že úzkost může nepříznivě působit na váš trávicí systém a způsobovat jeho zpomalení, případně i zrychlení. Je důležité v situacích vysoké úzkosti podporovat tělo konzumováním takových potravin, které jsou snadno stravitelné. Pokud potřebujete nějaké specifické rady o zdravé a vyvážené stravě, na stránkách nhs.uk najdete odkaz *Eat Well* (v ČR obdobně článek od NZIP *Základy výživy jednoduše pro každého* – pozn. red.), případně se poraďte s lékařem.

Fyzická aktivita

Fyzická aktivita je všeobecně vnímaná jako významný pozitivní faktor působící jak na duševní, tak na fyzické zdraví. Studie jednoznačně dokládají, že když se člověk věnuje nějaké fyzické aktivitě, může mu to pomoci chránit se před úzkostí a zlepšit celkovou duševní pohodu. Výzkum také ukazuje, že fyzická aktivita dokáže redukovat příznaky úzkosti a poruch souvisejících se stresem včetně posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a panické poruchy. Pokud to pro vás ještě není dostatečně přesvědčivé, tělesná aktivita rovněž snižuje fyzické napětí, zlepšuje kvalitu spánku, přesměrovává pozornost, vytváří pocit úspěchu, zlepšuje náladu, snižuje krevní tlak, zrychluje proces učení a zlepšuje paměť. Snažte se proto věnovat nějaké pravidelné pohybové aktivitě, i kdyby to mělo být něco malého. Nemusíte začít chodit do noblesní posilovny nebo utratit spoustu peněz za špičkové vybavení. Existuje spousta různých snadných možností, jak se hýbat, venku i uvnitř. Na internetu je zdarma dostupná široká škála videí s návody na cvičení, které vám usnadní zapojení se do nějaké fyzické aktivity z pohodlí vašeho domova. Můžete si také udělat svižnou procházku, projet se na kole, jít si zaplavat, věnovat se práci na zahrádce, tančit a mnoho dalšího. Venkovní aktivity s sebou nesou také další výhody: je prokázáno, že pobyt v zeleni má pozitivní vliv na duševní pohodu. Je důležité, abyste si našli něco, co vás bude skutečně bavit, aby to pro vás byla současně radost a pomáhalo vám to zvládat úzkost a pečovat o vaše duševní zdraví. Věnovali jste se v minulosti něčemu zajímavému, co byste mohli začít dělat znovu? Najdete ve svém okolí nějaké skupiny nebo sportovní kluby?

Zábavné aktivity

Účast na aktivitách, které vám připadají příjemné a zábavné, může mít výrazně pozitivní vliv na duševní zdraví. Úzkost by neměla pohltit celý váš život ani identitu – když se něco takového přihodí, můžete ztratit přehled o tom, co se s vámi vlastně děje, a vaše dny, noci, týdny a měsíce se budou

točit výhradně kolem úzkosti a v její režii. Pokud se budete věnovat aktivitám, které vám poskytnou jiné prožitky, může to pro vás být obrovsky prospěšné. Příjemné a radostné aktivity ve vašem životě vám mohou pomáhat lépe se vyrovnávat se všednějšími denními úkoly tak, že pomáhají snižovat pocity přehlcení kvůli stresu. Úzkost je psychicky a fyzicky vyčerpávající. Zapojením se do nějakých zábavných činností si zvednete úroveň energie, sníží se vaše vyčerpání a budete cítit větší sebejistotu. Dělání zábavných věcí také snižuje v těle hladinu kortizolu, stresového hormonu, jehož množství v organismu je u lidí s úzkostnými problémy vyšší. Odpočinek při zábavných činnostech rovněž zvyšuje hladinu jiného hormonu – serotoninu. Serotonin pomáhá navodit lepší náladu, je důležitý pro kvalitní spánek a trávení, dobrou paměť a zdraví vašeho těla. Snížení hladiny kortizolu a zvýšení serotoninu může zesilovat psychickou energii, zlepšit jasnost myšlení a paměť. Tyto prospěšné vlivy jsou pro nás vysoce žádoucí a pomohou nám s prací, kterou potřebujeme odvést, abychom překonali úzkost.

Stejně jako mnozí jiní lidé i vy jste možná, když vás postihla úzkost, přestali dělat věci, které jste kdysi měli rádi. Chvilí uvažujte o tom, co jste kdysi dělávali, ale přestali jste s tím po nástupu úzkosti. Můžete si udělat seznam těchto aktivit a poohlédnout se po možnostech, jak aspoň jednu z nich vrátit zpátky do svého života. Vyhraďte si ve svém týdnu čas, kdy se budete skutečně věnovat něčemu, co máte rádi. S postupem času a s tím, jak se budete propracovávat tímto programem, můžete do života začlenit další z těchto činností. Pokud potřebujete nějakou inspiraci, podívejte se na část „100 zábavných aktivit“ začínající na str. 375.

Vztahy

Pozitivní vliv na vaše duševní zdraví a celkovou pohodu mohou mít také lidé a vztahy ve vašem životě. Může se jednat o členy rodiny, přátele, sousedy, kolegy a další blízké. Prostřednictvím vztahů a kontaktů prožíváme radostné okamžiky, nacházíme podporu v těžkých časech a také se od sebe navzájem učíme, ať už trávíme čas povídáním, podílíme se na nějaké

zábavné či zajímavé činnosti, poznáváme své emoce, získáváme odlišný náhled, zjišťujeme něčí názor na nějaký problém a spoustu dalšího. Pamatujte, že je naprosto v pořádku požádat o pomoc. Je ale nemožné, aby vám lidé, kteří vás mají rádi a záleží jim na vás, pomohli, když nevědí, co potřebujete. Proto se neizolujte od ostatních a netrapte se v osamocení. Natáhněte ruku pro pomoc.

Výzkumy i mé zkušenosti z praxe s pacienty ukazují, že ti, kdo trpí úzkostí, mívají tendenci izolovat se od ostatních, což může jejich problémy ještě zhoršovat. Když se budete stále víc a víc zaobírat svou úzkostí, budete toho možná tím méně dělat a budete se méně stýkat a komunikovat s jinými lidmi. Tím vzniká přesně to prostředí, které vaše úzkost potřebuje, aby rostla a prospívala, a to rozhodně není žádoucí. Abyste tomu předešli, je zásadně důležité udržovat spojení s lidmi ve vašem životě, kteří na vás mají pozitivní vliv. Pokud jste ztratili kontakt, můžete se pokusit s těmito lidmi spojení obnovit. Navažte znovu kontakt, pošlete jednoduchou zprávu: „Ahoj, už jsme se hrozně dlouho neviděli. Myslím na tebe, jak se ti daří?“ Lidé někdy nechtějí trávit čas s ostatními, protože s nimi nechtějí sdílet své problémy. Nechtějí je zatěžovat nebo se stydí nebo to může mít i jiné důvody (jako třeba strach), jimž ani sami nemusí rozumět. Pokud se právě takto cítíte, nemusíte mluvit o tom, čím zrovna procházíte, můžete říct jen to, co vám není nepříjemné. Podstatnější je soustředit se na kvalitu společně stráveného času než mít pocit, že jste nuceni sdílet s druhými všechno.



Užitek z těchto základních pravidel narůstá, když je dodržujete dlouhodobě. Nejde o záležitosti, které byste mohli použít jako krátkodobá, rychlá řešení. Spíš je vnímejte jako změny v životním stylu, které položí základy, díky nimž budete moct svou úzkost překonat. Snažte se z nich udělat pravidlo tak, aby vám fungovaly. Nesnažte se zbytečně o naprostou dokonalost. Bohatě stačí, když to bude dostatečně dobré vzhledem k okolnostem!

1. kapitola:

Porozumějte své úzkosti

Základem pro překonání vaší úzkosti je porozumět jí a pochopit, co ji způsobuje a podporuje. Možná jste v pokušení tuto část přeskočit a přejít přímo ke strategiím. Nedělejte to, prosím. Tyto informace jsou nezbytné pro účinnost ostatních postupů uvedených v této knize. Představte si, že byste se snažili opravit auto nebo nějaký přístroj. Nezačali byste přece jen tak nahodile něco kutit bez toho, že byste nejdříve identifikovali, v čem je skutečně problém, a aniž byste se ujistili, jak to ovlivňuje zbytek systému. Podobně potřebujete pochopit svou úzkost a její působení na váš systém – celek vaší mysli a těla – než se s ní budete moct nějak účinně vypořádat. Čím víc toho o své úzkosti dokážete pochopit, tím lépe a tím snazší pro vás překonání vlastních problémů bude. A právě proto je tato první dovednost – pochopení vaší úzkosti – tak moc důležitá. Kdybyste za mnou přišli do mé ordinace, přesně tím bychom spolu začínali.

Proč potřebujete úzkosti porozumět?

Někteří lidé si uvědomují a uznávají, že mají s úzkostí problém. Jiné překvapuje, že některé jejich fyzické stavy a pocity jsou důsledkem úzkosti. Může být skutečně velmi těžké pochopit, že takové příznaky může způsobovat úzkost. Už jste se tak někdy cítili? Toto zmatení částečně pramení z toho, že své úzkosti plně nerozumíte. Když pochopíte její podstatu, uvědomíte si, že její přítomnost je logičtější, než jste se možná původně domnívali.

Představte si, že se za mlhavého dne procházíte po lese cestou, která je plná překážek v podobě kamenů a spadáných větví. Vidíte jen pár metrů před sebe a všechno se vám jeví rozmazané a nejasné. Přesně takové to je,

když neznáte a nechápete nějakou situaci, v níž se nacházíte, protože vám v tom brání mlhavé a nejasné myšlenky zaměřené na úzkost. Když si mlhou prorazí cestu sluneční paprsky, je cesta najednou jasně ozářená a odhaluje všechna svá spleťtá zákoutí a detaily. Vidíte jasně a už neklopýtáte naslepo. To samé platí i pro získání informací a pochopení toho, jak funguje vaše úzkost. Vědomosti a porozumění tomu, jakým způsobem vás úzkost ovlivňuje, vrhají světlo na cestu před vámi, a usnadňují vám tak orientaci a překonávání různých překážek. Jasný náhled vycházející z těchto informací vám dovoluje vidět a chápat, co vlastně řešíte, a vede vás k uzdravení.

Jste tu proto, že na určité úrovni uznáváte, že máte nějaký problém s úzkostí. Občas sice můžete tento postoj zpochybňovat, což je běžné, je to součástí toho, jak úzkost funguje. Vaše problémy s úzkostí se neobjevily zčistajasna. Mají nějaký důvod či důvody. Někdy se stalo něco, co změnilo váš způsob uvažování, cítění a reagování na podněty. S rozvíjením lepšího porozumění své úzkosti budete schopni vnímat spleťtá spojení mezi svými myšlenkami, pocity a chováním. Získáte také náhled na fungování svého mozku a na to, jak ovlivňuje váš fyzický i psychický stav. Probereme si příčiny úzkosti, takže pokud jste se někdy v duchu ptali „Proč zrovna já?“, možná v této kapitole najdete na svou otázku odpověď. Budeme také probírat spouštěče úzkosti a vy se naučíte identifikovat ty, které působí konkrétně na vás. Kromě toho se tato kapitola zabývá faktory přispívajícími k udržování a podporování vaší úzkosti. Najdete zde podrobné vysvětlení, proč jste se možná chytili do něčeho, co se zdá jako nekonečný začarovaný kruh. Zaměříme se na tyto cykly, které úzkost udržují v chodu, abychom mohli dosáhnout výrazných změn. Tak pojďme na to!

Co mám na mysli, když řeknu „úzkost“?

Úzkost je pocit, emocionální, psychický a fyzický prožitek. Určitě vám nemusím říkat, že všichni někdy prožíváme úzkost, že je to normální součástí života. Úzkost je nezbytně důležitá pro naše přežití a zlepšuje naši výkonnost ve chvílích, kdy to nutně potřebujeme. Potřebujeme ale, aby úzkost

pracovala v náš prospěch a zlepšovala naše fungování, ne aby ho narušovala nebo nás paralyzovala.

Když se z úzkosti stane problém, zasahuje člověku nepříznivě do každodenního života. Může se jednat o generalizovanou úzkostnou poruchu, hypochondrii, záchvaty paniky nebo sociální fobii. Pro usnadnění budu o všech těchto možnostech hovořit jako o úzkosti nebo problémech založených na úzkosti, pokud nebude potřeba mezi nimi rozlišovat kvůli určitým cvičením nebo vzorovým příkladům. Úzkost se stává problémem pro mnoho lidí, když je v jejich životě soustavně přítomná i ve chvílích, kdy nejsou v bezprostředním ohrožení, a není tudíž potřeba mít z čehokoliv strach. Takové zkušenosti ve vás mohou zanechat pocit děsu bez jakékoli reálné příčiny. Pokud člověk prožívá příliš velkou úzkost, soustavně nebo mu neustále opakovaně vstupuje do života, když pro ni není žádný důvod, stává se z ní zásadní problém.

Váš mozek a úzkost

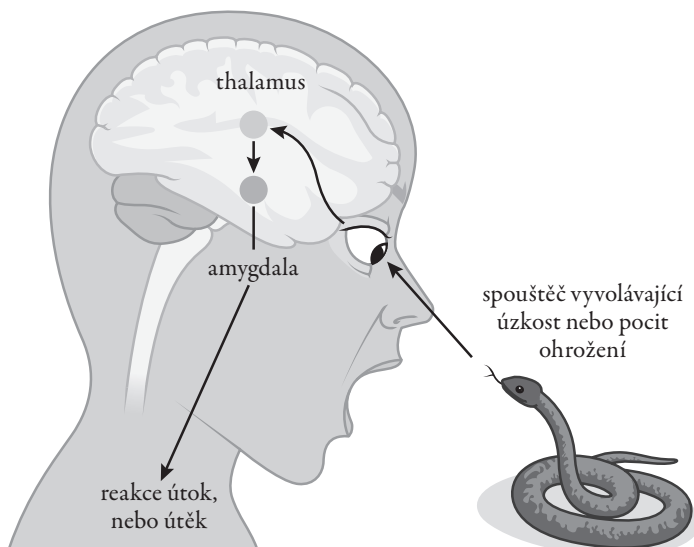
Cesta strachu začíná ve vašem mozku, který je naprogramovaný tak, aby okamžitě reagoval na nebezpečí. Strach je naprosto nezbytná funkce mozku, která vás udržuje bdělé, naživu a v pohodě. Váš mozek reaguje na vnímané nebezpečí, aby zajistil vaše bezpečí a přežití. Abyste mohli dokonale porozumět své úzkosti, je potřeba pochopit, co se odehrává v mozku, když se objeví nějaká hrozba. Váš mozek má celou řadu oblastí, jež zpracovávají podněty vyvolávající strach – to je strachová síť v mozku. Trochu podrobněji se budeme zabývat dvěma důležitými strukturami tvořícími součást vaší strachové sítě, a to thalamem a amygdalou. Stručně řečeno, thalamus přijímá informace ze smyslů a amygdala zpracovává strachovou reakci.

Thalamus má v těle mnoho životně důležitých rolí: reguluje vědomí a bdělost a předává senzorické informace a motorické signály. O thalamu můžete uvažovat jako o informační retranslační stanici. Mezi senzorické informace, které váš thalamus dostává, patří věci, které vidíte, zvuky, které slyšíte, fyzické vjemy (hmatové) a to, co vnímáte z hlediska chutí. V zásadě

to znamená, že do thalamu se dostávají informace ze všech vašich smyslů kromě čichu, které putují jinam – do olfaktorálního kortexu.

Thalamus předává informace amygdale, která na ně spouští reakci. Amygdala hraje klíčovou roli v regulování strachových emocí. Dělá to tak, že zpracovává emoce a vzpomínky spojené se strachem a úzkostí. Amygdala je velmi citlivá na signály ohrožení a účastní se také na přisuzování emočního významu vašim vzpomínkám. Spojuje přicházející informace se vzpomínkami z minulosti a události, které neznamenaají hrozbu, může vyhodnotit a zpracovat jako ohrožující v závislosti na tom, jaké asociace se vzpomínkami při tom mohly vzniknout. Toto vše se může odehrávat nevědomě a mimo dosah vaší pozornosti.

Pokud vaše amygdala něco vnímá jako hrozbu, aktivuje různé dráhy, které vedou k produkci a uvolňování stresových hormonů. Primárním stresovým hormonem v lidském těle je kortizol. Adrenalin (též označovaný jako epinefrin) je další hormon, který vaše tělo uvolňuje v reakci na strach. Oba tyto hormony ve vašem těle vyvolávají dramatické změny, ovlivňují srdeční činnost, dýchání a svaly a uvádějí celý systém do stavu pohotovosti.



Když to nastane, mohou se v různých částech vašeho těla odehrávat doslova stovky složitých reakcí, které vedou ke změnám fyzickým, psychickým i změnám ve vašem chování. To je reakce *útok, nebo útek* (též *boj, nebo uteč*), tedy reakce na stres nebo strach. Tato neurobiologická reakce připravuje vaše tělo a mysl do akce, ať už se jedná o útok, či útek. Váš mozek tuto reakci spouští bez ohledu na to, jestli jste skutečně ve stavu ohrožení, a bude reagovat, i když hrozba není reálná, protože jeho úkolem je zajistit vaše bezpečí a přežití. Kdy naposledy vaše tělo něco takového udělalo?

Už pouhé uvažování o věcech, které vás děsí, může stačit pro spuštění těchto reakcí. Jaké myšlenky nebo situace ve vás takovou reakci vyvolávají? Někdy mohou i určitá konkrétní slova způsobit, že se ve vašem mozku spustí strachová reakce. Někteří pacienti se mi občas snaží i zakazovat používání některých slov v jejich přítomnosti, slov jako infarkt, rakovina nebo zvracení, kvůli tomu, jak silně jsou tato slova spojená s jejich úzkostí. Základní součástí boje s úzkostí je přemožení této snahy vyhýbat se určitým podnětům a já vám v osmé kapitole vysvětlím, jak na to (viz str. 266).

Hororové filmy jsou dalším vynikajícím příkladem strachové reakce spouštěné v nepřítomnosti skutečného nebezpečí nebo nějaké hrozby. Při prožívání scén plných napětí se vám mohou zpotit dlaně, může se vám zrychlit srdeční tep, a dokonce se vám i zatínají svaly bez ohledu na to, že vám osobně žádné nebezpečí nehrozí. Tyto intenzivní pocity nejsou znamením, že je s vámi něco v nepořádku. Jsou výsledkem vrozeného naprogramování vašeho mozku. V případě hororového filmu platí, že jakmile váš mozek vyhodnotí situaci a zjistí, že nejste v nebezpečí, strachová reakce se vypne. Tyto okamžité reakce jsou nepostradatelné pro vaše přežití. Nebezpečné situace obvykle vyžadují rychlou reakci. Není při nich příliš vhodné dlouho přemýšlet a zvažovat další kroky, protože by se jednalo o ztrátu drahocenného času, kdybyste skutečně byli v nebezpečí. Stresová reakce polevuje, když vnímané nebezpečí pominulo a vaše tělo se vrací do vyrovnanějšího stavu. Když lidé trpí úzkostí, prožívají dlouhodobé pocity děsu, které nikdy zcela nestupují. Může to způsobovat, že vaše tělo zůstává ve stavu soustavného strachu a stresovou reakcí se brání po dlouhou dobu.

Útok-útěk-ustrnutí

Stresová reakce se projevuje třemi různými způsoby: útok (boj), útěk a ustrnutí (zamrznutí).

- **Útok** znamená, že konfrontujete hrozbu a vypořádáte se s ní prostřednictvím nezbytných reakcí.
- **Útěk** nastává, když utíkáte ze situace, abyste se vyhnuli hrozbě.
- **Ustrnutí** je reakcí na strach, která způsobuje dočasnou nehybnost a nutí vás zůstat strnulí a ostražití.

Každý reaguje na děsivé situace jinak. Vaše reakce myslí a těla je individuální záležitostí. Bude záviset na konkrétní situaci, naučeném chování, osobnostních faktorech a na vašem myšlení v danou chvíli. Bez ohledu na specifické projevy úzkosti vám tato kniha pomůže žít s větším pocitem klidu.

Co dělá úzkost s vaším tělem a myslí

Úzkost vyvolává stovky pocitů a prožitků, které mají u každého člověka jedinečnou podobu, do níž mohou patřit tělesné pocity, psychické prožitky a změny v chování. Tělesné změny přicházejí v podobě fyzických pocitů prožívaných ve všech částech těla. Mohou být do značné míry setrvalé, objevovat se a zase mizet a mohou také přecházet mezi různými typy. Pocity spojené se strachem mohou přicházet také ve vlnách opakovaných záchvatů. Změny v psychice souvisejí se způsobem vašeho uvažování, vnímání a toho, jak se proměňují vaše emoce. Změny v chování zahrnují akce, které podnikáte, to, co děláte.

Jak už jste se dozvěděli, strachová reakce by vám měla umožňovat přizpůsobení a být pro vás užitečná. Veškeré změny spojené se strachovou reakcí by měly zvyšovat výkonnost a tělo a mysl připravit na vyřešení možných hrozeb. Pokud reakce na strach funguje tak, jak má, jsou změny ve vašem

těle a myslí náhlé a intenzivní, ale krátkodobé, a vše by se mělo uklidnit a vrátit do původního stavu, jakmile nebezpečí pomine. Problematickou úzkost strachová reakce spouští ve chvíli, kdy se tyto pochody v těle nevypnou. Už nejste na vrcholu zlepšené výkonnosti nutné pro zvládnutí hrozby, ale vaše mysl a tělo se místo toho dostávají do příliš velkého stresu.

Tento typ stresu může způsobit, že příslušné změny nabudou trvalejší podoby a začnou být nepříjemné. Protože strachová reakce probíhá už dlouho, jsou mysl a tělo přetížené velkým tlakem a kvůli tomu se může vaše schopnost vypořádat se s okolnostmi zhoršovat. Úzkost může způsobit, že se myšlenky dostanou do trvale negativního naladění, což bude vyvolávat ještě větší obavy a ještě zvýrazní pocity úzkosti. Vidíte, jak se tělesné a psychické změny vzájemně podněcují? Můžete se zaseknout v destruktivním cyklu nesnesitelné fyzické nepohody a psychického přetížení. To vám komplikuje schopnost udržovat si vnitřní klid a sebeovládání. Můžete si stokrát říkat, že máte být rozumní, ono to ale prostě nefunguje.

Mnohé pocity a stavy vyvolávané úzkostí mohou být znepokojivé. Ano, jsou nepříjemné a děsivé, musíte si ale připomínat, že se jedná o reakce vašeho těla na stres. Pokud porozumíte tomu, jak může vaše tělo reagovat, když prožívá chronickou nebo intenzivní úzkost, pomůže vám to začít se na tento problém dívat jinak. Pokud si nejste jisti ohledně identifikace typických příznaků a pocitů úzkosti, mohlo by vám pomoci nahlédnutí do podrobného seznamu na konci této knihy (viz str. 365). Tento seznam obsahuje téměř všechny fyzické, psychické a behaviorální změny, jež bývají obvykle spojené s úzkostí, a všechny, s nimiž jsem se setkala ve své klinické praxi. Nenechte se zneklidnit položkami v tomto seznamu. Některé vám sice mohou připadat neobvyklé, mějte ale na paměti, že je pravděpodobně nebudete prožívat všechny, ale také je nepravděpodobné, že by se u vás rozvinuly nějaké úplně jiné. Pokud už zápolíte s úzkostí delší dobu, vaše tělo už si vytvořilo svou osobní reakci. Doufám, že to pro vás zní povzbudivě.

A teď k vašemu prvnímu úkolu. U každého úkolu si budete potřebovat rychle zapisovat své odpovědi na otázky nebo instrukce, tak mějte po ruce

zápisník nebo nějaký přístroj s aplikací na psaní poznámek. Váš první úkol je hodně jednoduchý a jasný.



ÚKOL Č. 1

Jak mě úzkost ovlivňuje?

Dozvěděli jste se, že úzkost v těle vyvolává různé pocity a vjemy a že spolu s nimi nastávají změny v psychice a chování. Vaším prvním úkolem je identifikovat, jak vás úzkost ovlivňuje v těchto třech oblastech. Nahlédněte do části Běžné symptomy a pocity na str. 365, kde najdete potřebné informace. Jako příklad uvádím seznam symptomů, které prožívá moje pacientka Margo.

Fyzické

Dobře si všimněte fyzických reakcí, které během úzkosti prožíváte. U Margo se objevuje bušení srdce, dušnost, pocit horka a závratě.

Psychické

Jak úzkost ovlivňuje vaše myšlení a psychický stav? Co se vám honí hlavou? Margo se upíná na katastrofické myšlenky a nemůže přestat uvažovat negativním způsobem, protože je přesvědčená, že se jí každou chvíli nutně musí přihodit něco špatného.

Behaviorální

Poznamenejte si, jaké u vás nastávají změny v chování, jaké věci děláte v důsledku úzkosti, například zda se vyhýbáte určitým situacím nebo hledáte útěchu. Margo nechce chodit sama ven, vyhýbá se námaze a neustále hledá u někoho útěchu a ujištění.

Které záležitosti úzkost spouštějí

Hovoříme zde o spouštěcích, tedy o něčem jiném než o příčinách, jimiž se budeme zabývat následně. Co mám na mysli spouštěči? Může se stát něco, co spustí nárůst intenzity úzkosti, její prudký vzestup, po němž může nakonec následovat zase zklidnění, a buď budete úplně bez úzkosti, nebo se vrátíte na svou „normální“ klidovou úroveň úzkosti. Spouštěče mohou být vnitřní, mohou vznikat přímo ve vás – může to být nějaká myšlenka, pocit, emoce, představa, která se vám vynoří v mysli, nebo vzpomínky na minulé události. Vnější spouštěče jsou jevy, které se odehrávají mimo vás – různé situace, věci, které jiní lidé říkají nebo dělají, to, co vidíte, slyšíte, cítíte a podobně. Je důležité, abyste si uvědomili a pochopili své spouštěče. Budete je potřebovat znát, abyste s nimi byli schopni něco udělat. Důkladné porozumění vlastním spouštěčům je zásadně důležité, protože právě vaše spouštěče často způsobují, že reagujete způsobem, který je živnou půdou pro vaše problémy s úzkostí. Spouštěče jsou u každého naprosto individuální a u různých lidí odlišné, existují ale některé obecné, společné pro mnoho jedinců, jejichž seznam je uvedený v následující tabulce.

Obecné spouštěče úzkosti	
Tělesné spouštěče	- o fyzické vjemy - o prožívání bolesti - o menopauza - o menstruace - o těhotenství
Spouštěče související se zdravím	- o prostředí zdravotnických zařízení - o lékařské úkony - o zdravotní problémy (vlastní nebo druhých)

Spouštěče související se sociálními sítěmi/zpravodajstvím	- o reportáže a informace o lidech, kteří nejsou v dobrém stavu, prožili nějaké neštěstí nebo umírají - o přijímání přílišného množství úzkost vyvolávajících informací o nemocech, neštěstích, katastrofách - o reklamy na životní pojištění, psaní závěti, pohřby, zdravotní péči
Vztahové, mezilidské spouštěče	- o osamělost - o společnost jiných lidí - o konflikt nebo špatné zacházení - o ztráta blízké osoby nebo rozchod - o když se člověk stane rodičem
Kognitivní spouštěče	- o myšlenky nebo vzpomínky na něco děsivého - o spouštěcí slova jako rakovina, smrt, nemoc, choroba nebo Covid
Spouštěče v podobě míst nebo situací	- o vystavení situacím, které se zdají být riskantní, například kontakt s bacily či toxiny - o jízda v autě a uvíznutí v dopravní zácpě v tunelu nebo na mostě - o veřejná doprava, vlaky a letadla - o velké množství lidí pohromadě (dav)



ÚKOL Č. 2

Identifikujte spouštěče své úzkosti

Mějte při sobě stále zápisník nebo poznámky v mobilu.

Chronická úzkost může setrvávat na klidové úrovni nízké intenzity. Vnitřní i vnější spouštěče ji ale mohou zesílit. Pochopení vašich spouštěčů vám pomůže porozumět tomu, na co reagujete. Dobře se zamyslete nad spouštěči ve výše uvedené tabulce a zvažte i další, které tam nemusejí být uvedené, a zaznamenejte si, které se vás osobně týkají. Na těchto reakcích budeme pracovat později.

Proč já?

Uvažovali jste někdy o tom, proč právě vy prožíváte takovou úzkost? Možná vám tato otázka vytanula na mysl mnohokrát a možná už jasně chápete důvod, který za tím stojí. Možná jste ale naopak zmatení, proč se vám to vlastně děje. K rozvoji problémů s úzkostí přispívá nespočet faktorů. Hlavní příčina může souviset s úzkostnou povahou, osobností a psychickými rysy, nebo s nějakými prožitky z minulosti, jež vaši mysl naformovaly do fungování určitým specifickým způsobem. Svou úlohu může hrát rovněž rodinná minulost. Mohlo se také stát, že jste prožili nějakou událost či události, které ve vás probudily větší sklony k úzkosti, například nějaké problematické zážitky z dětství, nebo dokonce nějaké trauma. Příčinou mohou být také situační faktory, tedy skutečnost, že jste byli v pohodě, dokud určitý konkrétní životní stresor nenarušil váš pocit bezpečí a vyrovnanosti. Propuknutí pandemie koronaviru bylo jedním z takových stresorů, který zasáhl spoustu lidí.

Přestože některé příčiny jsou známe, stále může být obtížné přesně zjistit, co u konkrétního člověka úzkost vyvolává. U některých lidí se může zdát, jako by se jejich problémy objevily zčistajasna bez zjevné příčiny. U jiných se úzkost rozvine v době, kdy se zdá, že se jejich život odvíjí celkem v pohodě a neexistuje žádná jasně identifikovatelná příčina. Ať je důvod vašich problémů s úzkostí jakýkoli, strategie a postupy uvedené v této knize vám pomohou. Ze své dlouholeté praxe jsem se naučila, že znalost příčin nám sice může poskytnout mnoho informací o tom proč, ale skutečný pokrok přináší soustavné a důsledné uplatňování různých postupů. Pokud neznáte příčinu své úzkosti, doporučuji, abyste se nenechali pohltit snahou o její nalezení, ale abyste místo toho zaměřili své zdroje na uzdravení a na používání technik uváděných v této knize.

Podle mých klinických zkušeností známé příčiny úzkosti obvykle spadají do určitých kategorií. Je ale neobvyklé, aby člověk identifikoval jediný příčinný faktor, který by nezávisle přispíval k rozvoji jeho úzkosti. Spíše to bývá tak, že se více slabých míst mezi sebou navzájem ovlivňuje, a vedou tak k problémům s úzkostí. Některé z nich si probereme podrobněji.

Temperament a osobnost

Temperament a osobnost předurčují způsob, jak reagujete na dění kolem sebe. Pokud máte úzkostnou náтуру, můžete být zvýšeně citliví a reaktivní na situace, které se vám jeví jako nepříjemné. Taková zvýšená senzitivita může způsobovat, že se z daných situací snažíte vymanit nebo se vzdálit od negativně vnímaných podnětů, což v důsledku snižuje vaši sebejistotu a vede k negativnímu nahlížení na vlastní schopnosti vypořádat se s problémy. Vyhýbání se je běžným mechanismem řešení situací, k němuž se v průběhu svého života uchylují lidé s úzkostnou nebo senzitivní povahou. Více se tímto tématem budeme zabývat v osmé kapitole (viz str. 266). Více ohrožení problémy s úzkostí mohou být lidé, kteří mají perfekcionista tendence, stejně jako ti, kdo se snadno nechají zahltnout stresovými faktory. A ke vzniku problémů s úzkostí mohou být také náchylnější lidé, kteří touží po kontrole svého okolí nebo okolností svého života.¹

Negativní prožitky z dětství

Některé faktory fungování vaší rodiny, událostí, které se vám staly v dětství, a vaší výchovy se mohou rovněž pojit se zvýšenou pravděpodobností rozvoje problémů s úzkostí. Sem můžeme počítat skutečnosti jako:

- vyrůstání v prostředí, které se jeví jako nestabilní a nejisté,
- nekonzistentní rodičovská péče,
- nejistota v blízkých vztazích,
- dědičné problémy s duševním zdravím,
- problémy se zneužíváním návykových látek v rodině,
- neklidná nebo vysoce konfliktní atmosféra domova,
- nestabilní rodič / pečující osoba s nepředvídatelným, děsivým nebo nevyzpytatelným chováním,
- příliš mnoho zodpovědnosti v nízkém věku,
- přílišné hýčkání nebo rozmazlování,

- očekávalo se od vás, že se sami vypořádáte s problémy,
- ztráta člena rodiny,
- fyzická choroba nebo postižení.

Traumatické životní zkušenosti

Prožité traumatické události v období dětství, dospívání nebo i dospělosti mohou rovněž přispívat k rozvinutí úzkosti. Mnohé z těchto prožitků mají jako společného jmenovatele pocit bezmoci a nejistoty, který v člověku zanechávají, a vyvolávají dojem, že člověk není v bezpečí a nemá schopnost vypořádat se s každodenními situacemi, jež spouštějí obdobné strachy. Traumatické životní události mohou u člověka ovlivnit jeho přesvědčení, způsob vnímání, emoce a reakce. Závažnost události nekorresponduje s dopadem, jaký může na člověka mít. V odborném prostředí hovoříme o Traumatech s velkým T a traumatech s malým t, přičemž oba typy mohou způsobovat výrazné trápení. Zatímco Traumata s velkým T jsou obecně uznávána jako traumatizující a mohou vést k diagnóze posttraumatické stresové poruchy (PTSD z anglického *post-traumatic stress disorder*), traumata s malým t rovněž vyvolávají úzkosti a mohou mít výrazně negativní dopad na duševní zdraví. Účelem terminologie používané pro klasifikování těchto traumat je pomoc s plánováním léčby a neznamená v žádném případě zpochybňování závažnosti traumat s malým t. Skutečně důležitý je dopad, jaký trauma mělo na vás jako konkrétního člověka.

Mezi Traumata s velkým T, jež často vedou k diagnóze PTSD, mohou patřit záležitosti jako:

- situace, která zahrnovala hrozbu smrti, vážné zranění či škodu nebo jiné extrémní nebezpečí pro fyzickou integritu;
- být svědkem situace, kdy hrozí smrt, stane se vážné zranění nebo nějaká škoda či hrozí jiné extrémně negativní okolnosti pro fyzickou integritu někoho jiného;
- události, jež znamenají vážnou hrozbu pro existenci a integritu, mohou zahrnovat pohlavní zneužívání, když se člověk stane obětí

závažného trestného činu, násilí, postihnou ho závažné problémy se zdravím, zažije nehody, dostane se do válečné zóny nebo do oblasti přírodní katastrofy.

Traumaty s malým t mohou být životní události, jež obvykle nezahrnují vážnou hrozbu pro existenci, násilí nebo neštěstí, jsou ale na jisté osobní úrovni traumatizující a vytvářejí v životě výrazný pocit strádání nebo ohrožení. Protože traumata s malým t s sebou nenesou hrozbu vážného násilí, katastrofy nebo smrti, mohou sami pacienti zlehčovat jejich dopad a přehlížet je. Důvodem může být přesvědčení, že takové události jsou běžné, a člověk by se tudíž měl stydět za to, že na ně reaguje, když by se mu mohlo stát i něco mnohem horšího. Nebo si možná neuvědomuje, jak moc ho určitá událost ve skutečnosti ovlivnila. Ať už je důvodem cokoli – bagatelizování, vyhýbavost nebo nevědomost – může to vést k potlačování problémů, což může následně způsobovat další trápení zhoršením projevů úzkosti.

Traumaty s malým t mohou být záležitosti jako:

- zranění, která nepředstavují ohrožení života,
- zdravotní problémy, které nepředstavují ohrožení života,
- šikanování,
- problémy v mezilidských vztazích,
- rozpad vztahu,
- lékařský zákrok,
- fobické zážitky,
- potrat,
- stresující přestěhování nebo jiná životní změna,
- finanční tíseň,
- ztráta zaměstnání.

Lidé vykonávající určitá zaměstnání mohou být vystaveni většímu riziku traumatizace a rozvoje úzkosti. Některé z těchto případů byly prokázány při výzkumných studiích a setkala jsem se s nimi i ve své klinické praxi.² Jsou to:

- lidé působící v armádě a ve válečné zóně,
- hasiči,
- policisté,
- pracovníci ve zdravotnictví.

Příčiny úzkosti jiného než traumatického původu

Ne všechny problémy s úzkostí pramení z nějakého traumatického prožitku. Mívám pacienty, kteří se mi svěřují, že někteří terapeuti přisuzují jejich úzkost traumatu, i když oni si nepamatují, že by nějaké prožili. Takoví terapeuti trauma u svých klientů přesto hledají, nebo ho dokonce předpokládají, což může být pro postiženého člověka frustrující a neproduktivní.

Někdy se lidé obávají, že prožili nějaké skryté trauma, na které si nepamatují, a vzbuzuje u nich frustraci, když pro ně nemohou najít žádné důkazy. V některých případech ale takové trauma vůbec nemusí existovat. Zde uvádím některé z netraumatických faktorů, jež mohou přispívat k úzkosti:

- Příznaky úzkosti může spustit některá z přechodových životních událostí. Z mnohých si můžeme jako příklady uvést vstup do manželství, (zejména první) rodičovství, změny vašeho těla, nástup do nového zaměstnání nebo pořízení domu.
- Pocity úzkosti v průběhu nějaké konkrétní situace nebo děje mohou vyvolat nadměrné starosti související s tímto dějem či situací a jim podobnými případy. Pokud jste například měli v práci nějakou prezentaci a nedopadla dobře, cítili jste se nepříjemně nebo jste se nedokázali dostatečně dobře vyjadřovat, můžete začít prožívat obavy ohledně svých schopností v podobných situacích v budoucnu. V důsledku toho se můžete začít nadměrně zaměřovat sami na sebe, což může spustit úzkost.
- Prožitky z minulosti mohou někdy formovat to, jak moc pozornosti věnujete určité situaci, události nebo fyzickému pocitu ve svém těle. Traumatické události nebo nemoci mohou způsobit vysokou

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Desetkrát klidnější.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.