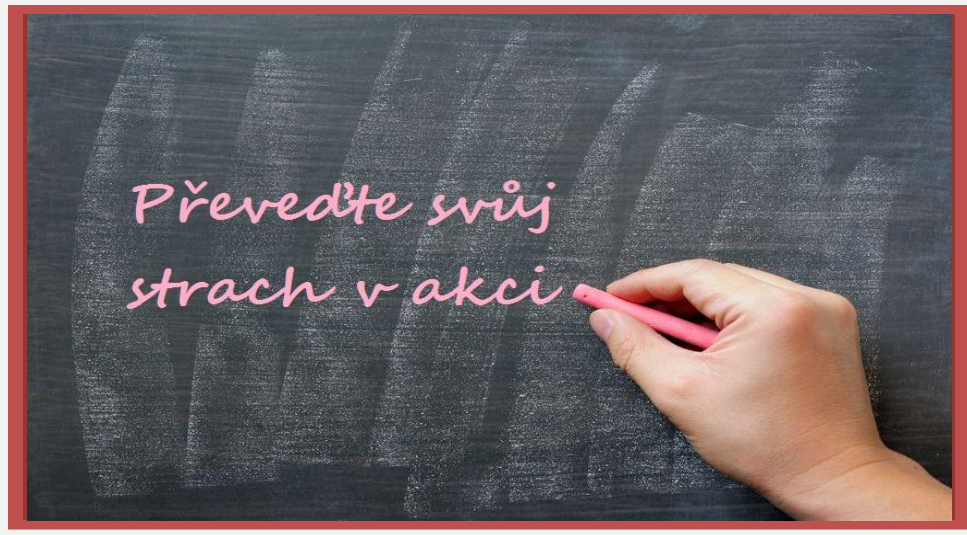


Úzkost



Úzkost patří mezi nejčastější psychické problémy a to jak u dětí a dospívajících, tak i u dospělých.

Bohužel, stále se setkáváme s tím, že na terapii přichází dospělí, jejichž úzkost vznikla v dětském věku (nejčastěji na prvním stupni ZŠ), nebyla dobře ošetřena (např. vhodnou terapií) a v průběhu času se velmi zhoršila.

Jednou z účinných a ověřených strategií pomoci v překonání úzkosti je **kognitivně-behaviorální terapie (KBT)**.

Co je to úzkost?

Každý člověk občas prožívá úzkost. Úzkost může být někdy i prospěšná. Může nám pomoci při přípravě na nějaké reálné nebezpečí, např. když jsme na silnici a slyšíme prudce zabrzdit auto, uskočíme na chodník, nebo když nás v práci čeká náročný úkol, úzkost nás přiměje k tomu, abychom se na něj důkladně připravili.

Úzkost se však stává problémem v momentě, kdy nás začíná obtěžovat příliš často a dlouho nebo v situacích, které ostatní zvládají bez větších obtíží. Může to být cokoli. To, co v nás vyvolává úzkost a s tím související nepříjemné pocity, jsou naše myšlenky. Velmi často to bývá např. myšlenka:

„To je strašné, určitě to nezvládnou!“, „Jsem nemožný!“ nebo „Nedokážu to!“.

Zde je několik základních faktů o úzkosti:

- ☞ **úzkost je normální,**
- ☞ **úzkost je adaptivní,**
- ☞ **úzkost netrvá věčně.**

PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

**„I když nelze změnit
situace, které se už
staly, můžeme
pracovat na lepším
pochopení těch
současných a snažit
se je vyřešit.“**



„Život v rovnováze...“

Reakce „boj nebo útěk“

Když prožíváme úzkost, spustí se u nás tzv. reakce boj nebo útěk. Je to odpověď našeho těla na situaci, kterou prožíváme. Představte si, že jste v lese a právě jste narazili na medvěda. Co uděláte jako první? Je několik možností, buď utečete, nebo znehybníte a budete doufat, že si vás medvěd nevšimne. Obojí je reakce úniku ze situace. Můžete ale také začít bojovat s medvědem. To je reakce boje.

Pokud nežijete někde v divoké přírodě, zpravidla v životě nebudete mít příležitost narazit jen tak na medvěda. Medvědem se pro nás ale může stát např. situace, když máme mluvit před všemi kolegy. Musíte na to neustále myslet, říkáte si třeba: „*Určitě to nezvládnou! Zakoktám se! Všichni se mi budou smát!*“. Bolí vás břicho nebo hlava, je vám nevolno. Nakonec je pro vás těžké, dojít přes tyto nepříjemné pocity do práce. Zůstanete doma – tzn. použijete reakci úniku. Poradě se vyhnete, a proto se vám na chvíli uleví. Jenomže při další podobné situaci se nepříjemné pocity vrací a jsou často i silnější a zbavit se jich trvá i o něco déle. Nebo se tyto nepříjemné pocity dostávají dokonce už i v situaci, když musíte do práce, aniž by se měla konat porada. Bohužel, takto funguje úzkost. Vyhýbáním se situacím, kterých se obáváme, úzkosti jenom přizívujeme, rostou, stávají se silnějšími a obtěžují nás stále dokola.



VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ ÚZKOST JEN PŘÍŽIVUJE!

CO MŮŽEME DĚLAT S ÚZKOSTÍ?

Terapie úzkostí pomocí KBT spočívá v několika základních krocích:

1. **POCHOPENÍ VAŠICH OBAV** - jak úzkost funguje, přijmout fakt, že nemůže trvat věčně.
2. **ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ ÚZKOSTI** - naučit se porozumět svému tělu, jakmile přichází první příznaky úzkosti.
3. **NÁCVIK RELAXAČNÍCH TECHNIK** - je důležité uvědomit si, kde se nachází napětí v těle a následně jej uvolnit.
4. **PRÁCE S MYŠLENKAMI** - postupně se naučit měnit katastrofické myšlenky, které se objevují během úzkosti, hledat jiné prospěšnější myšlenky, které omezí vliv katastrofických interpretací na naše emoční prožívání.
5. **VYSTAVIT SE SVÝM OBAVÁM** - vyhýbavé chování úzkosti jen udržuje, je proto třeba čelit obávaným situacím a opět se věnovat činnostem, kterým jste se kvůli svým úzkostem začali vyhýbat. Jen tak můžete zjistit, zda se obávané následky skutečně dostaví.