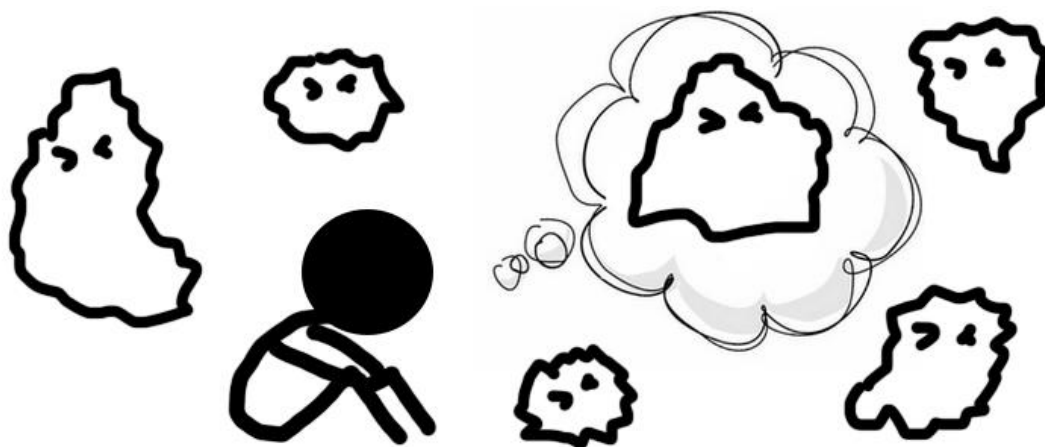


ÚZKOST



Ahoj, jmenuji se Martina a sepsala jsem pro Tebe pár řádků ohledně úzkosti. Cílem je, aby ses zamyslel(a) nad tím, co to vlastně úzkost je, kdy jí cítíš a jak se s ní dá pracovat. Pokud se úzkost opakuje a otravuje Ti život, je dobré řešit projevy a následky, s čím mohou pomoci různé techniky, které si popíšeme na dalších stránkách, pak pomáhá také pravidelná a dlouhodobá psychoterapie, kdy si budeš s někým povídat o svých emocích, vztazích, životě. Psychoterapie je důležitá v tom, že pátrá po příčinách, proč Ti není dobře. V neposlední řadě může být nápomocná také medikamentózní léčba, která pomůže emoce lépe zvládat a nebudou pro Tebe tak výrazné a obtěžující.

ÚZKOST

Co je vlastně **úzkost**? Úzkost je hodně podobná slovu „obavy“. Oba tyto pojmy popisují pocity nervozity a strachu. Rozdíl je ale v tom, že obavy jsou obvykle v našich myšlenkách a jsou konkrétní, např. obava z těžkého testu ve škole. Úzkost je ale něco, co můžete cítit pořád a neznáte konkrétní příčinu, někdy má fyzické projevy, například zrychlený tlukot srdce. Je to něco, co cítíte pořád a přitom v danou chvíli k tomu třeba ani nemusí být důvod. Obavy mají svoji příčinu, je snazší popsat, proč člověk obavy má, u úzkosti je však obtížné ji vysvětlit, protože si daný člověk není jistý, proč se vlastně tak cítí. I když se s úzkostí a obavami necítíme dobře, mohou být užitečné. Někdy nám obavy mohou pomoci v tom, že ze sebe vydáme všechno a splníme nějaký cíl. Jsou vlastně součástí lidských emocí.

Příklad:

Míša se obává o vztah se svými kamarádkami. Není si jistá, zda s ní holky rády tráví čas a bojí se, že by se mohly rozhodnout, že už se s ní nechtějí kamarádit. Její obavy se po čase mění v úzkost, když je s nimi, klepe se, srdce bije rychle a je nervozní. Toto cítí nějakou dobu a začíná být na kamarádky naštvaná, diví se, proč by jí vlastně neměly mít rády? A kvůli těmto myšlenkám se vlastně cítí provinile a tyto pocity viny vedou zpět k úzkosti a ta způsobí, že se Míša začne kamarádkám vyhýbat, protože si myslí, že se tak vyhne těm nepříjemným pocitům...

Vzpomeň si, když jsi šla/šel poprvé do školy nebo jsi měl(a) poprvé prezentaci ve škole, pamatuješ si, jak ses cítil(a)?

Pojďme zjistit, kdy cítíš úzkost:

	Ne, nikdy	někdy	Ano, pořád
Jsem sám			
Dostanu špatnou známku			
Pohádám se s kamarádem			
Jsem ve tmě			
Dělám domácí úkoly			

Se necítím fyzicky dobře			
Jsem odstrčený			
Jsem nachlazený			
Si myslím, že onemocním			
Jdu někam, kde to neznám			
Jsem s novými lidmi			
Musím mluvit před lidmi			
Nevím, kvůli čemu cítím úzkost			

Podívej se na tabulku a doplň věty:

Moje úzkost je velká,
když.....

Moje úzkost je střední,
když.....

Moje úzkost je malá,
když.....

Jak čelit věcem, ze kterých máme strach?

Pokud se bojíte brouků, měli byste se broukům vyhýbat, je to tak? Není! Čím více se budete vyhýbat děsivým věcem, tím méně času s nimi budete trávit a o to děsivější pak budou. Malý strach z broučků se stane tak velkým strachem, protože se jim vyhýbáte tak dlouho, že jste nakonec tak vyděšeni, že se bojíte vyjít ven. Proto je dobré se strachům postavit čelem a udělat co nejvíce odvážných činů. Důležité je začínat **malými krůčky**, například se nejdříve podívejte na obrázek brouka nebo si vezměte do ruky nějakého malého broučka a uvidíte, jak vám tento malý počáteční krok a další postupné kroky pomohou úspěšně čelit tomu, čeho jste se báli.

Zkuste si takový odvážný čin splnit, vezměte mámu nebo tátu za ruku a zkuste se postavit nějaké pro vás malinko děsivé věci. Sledujte, jak jste se při překonávání strachu cítili a запиšte si to do tabulky.

Mé pocity před odvážným činem	Mé pocity během odvážného činu	Mé pocity po vykonání odvážného činu
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

--	--	--

Schopnost vyrovnávat se s neznámými věcmi je jako sval, který je třeba trénovat. Když házíte míčem nebo běháte, trénujete svaly rukou a nohou a ty pak rostou a sílí. Totéž platí pro schopnost vypořádat se s neznámem. Je to „**schopnost pro boj s neznámem**“. Čím méně tento „sval“ budete používat, například tím, že se vyhýbáte neznámým věcem, tím slabší sval je. Čím víc ho používáte, tím je silnější.

A.Doma

Domov je místo, kde se většina z nás cítí bezpečně. Pokud se necítíte dobře nebo jste smutní, naštvání nebo znepokojení a víte, že doma jste ok a v bezpečí, tak je samozřejmé, že nechcete odejít

někam ven. Pokud cítíte úzkost, tak i zajímavá místa, jako je kino nebo návštěva kamaráda, se mohou zdát nebezpečná. Zůstat doma začíná vypadat jako dobrý nápad. Avšak pokud se nikdy nevzdáte toho dobrého pocitu, který máte doma, nezažijete náročné emoce, které se mohou venku objevit, a budete se takovým emocím vyhýbat, budou postupně větší a děsivější a dokonce ještě náročnější. Proto je důležité využívat domov jako zázemí, ne jako „schovku“ před světem. Čím více se totiž vyhýbáte náročným emocím, tím větší je vaše úzkost z myšlenky, že se budete cítit špatně. Úzkost totiž chce, abyste se vyhýbali neznámým věcem, protože tím nabývá na síle. Vystavovat se neznámým věcem je také schopnost podobná svalů, který se musí trénovat.

Zkus teď odpovědět na otázky:

1. Je mi nepříjemné odcházet z domu.
Ano x ne
2. S oblibou zkouším nové věci, ale někdy se mi do nich nechce, protože mám strach.
Ano x ne
3. Nepouštím se do neznámých věcí, protože mám obavy.
Ano x ne
4. Jsem nervozní, že si o mně lidé budou myslet něco špatného, proto se s kamarády nevidám tak často, jak chci.
Ano x ne
5. Cítím se být v bezpečí, pouze pokud jsem v blízkosti svých rodičů.
Ano x ne

Pokud jsi na 3 nebo více otázek odpověděl(a) „ano“, je potřeba začít pracovat na posilování svalů pro boj s neznámem.

Pokud jsi na 1 až 3 otázky odpověděl(a) „ano“, gratuluji, už jsi na cestě k silnému svalů pro boj s neznámem, i když se stále co zlepšovat.

Pokud jsi na všechny otázky odpověděl(a) „ne“, skvělé, Tvůj sval je silný a díky tomu jsi připraven(a) porazit své úzkostné myšlenky, když se objeví.

Co udělat, aby byly úzkostné myšlenky přátelštější?

Můžeš je STOPnout:

S- Situace a spouštěče

T- Tvé myšlenky

O- Ostatní způsoby myšlení

P- Plán akce ke změně

Plán s názvem STOP vám pomůže zpochybnit myšlenky, které jsou úzkostné, místo abyste automaticky dělali, co vám řeknou. Potom najdete nové způsoby myšlení a chování, díky kterému budete cítit méně úzkosti a budete mít více věci pod kontrolou.

S- zjisti, jaká konkrétní situace, ve které se nacházíš, a které spouštěče způsobují negativní pocity.

T- zjisti všechny špatné myšlenky, které Tě napadají v souvislosti s touto situací a všechny různé pocity

O- najdi ostatní způsoby přemýšlení = postup, jak změnit špatné myšlenky na jiné, lepší myšlenky.

P- plánování, kde zjistíš, jaké chování nebo činy způsobují špatné pocity a jaké nové pozitivní nástroje můžeš použít, abys je začal měnit

S	
T	
O	
P	

Příklad:

S- Jsem pozvaná na narozeninovou oslavu, kde nebudu nikoho znát.

T- Cítím strach, úzkost, ale těším se. Myslím, že je možné, že se nebudu nikomu líbit. Také myslím, že nejsem dost zábavná na to, abych šla na narozeninovou párty.

O- Neexistuje žádný pravděpodobný důvod, proč by mě tam děti neměly mít rády. Nedožívám se, zda si s nimi budu rozumět, pokud tam nepůjdu. Můžu tuto situaci využít pro svůj odvážný čin. Přitom kamarádi, když jsme spolu, říkají, že se mnou je legrace.

P- Půjdu na tu oslavu a použiju některý z mých nástrojů pro zvládnutí takových situací, které mi pomohou zůstat v klidu.

Testování hypotézy

Hypotéza=možné vysvětlení toho, proč se něco děje nebo jak něco funguje. Když hypotézu testujeme, snažíme se zjistit, zda je naše vysvětlení pravdivé. Je to takový pokus.

Jednotlivé kroky:

1. Položit otázku
2. Zjistit o daném tématu co nejvíce informací
3. Určit hypotézu (Tvůj odhad)
4. Otestuj hypotézu
5. Podívej se na výsledky

Příklad:

1. *Otázka- Přestanou mě mít moji kamarádi rádi, když dostanu špatnou známku?*
2. *Informace- Moji kamarádi taky určitě dostali někdy špatnou známku, potvrdili mi to. Moji kamarádi nikdy neřekli, že mě přestanou mít rádi, když budu mít špatnou známku. Moji kamarádi jsou obvykle milí. Já mám ze sebe špatný pocit, když dostanu špatnou známku.*
3. *Hypotéza- Moji kamarádi mě budou mít pravděpodobně rádi, i když dostanu špatnou známku.*
4. *Test- Když jsem dostal špatnou známku, šel jsem to říct kamarádům.*
5. *Výsledek- Kamarádi mě povzbudili, známka jim byla jedno a ubezpečili mě, že mě mají pořád rádi*

B. Škola

Škola může být skvělé místo, ve škole se potkáváte s kamarády, zažíváte něco nového a učíte se spousty zajímavých věcí. Nové zážitky však mohou přinášet i nové obavy, někdy i hodně obav. Ať už je to něco nového, nebo obava z něčeho v budoucnu. Během dne může nastat mnoho okamžiků, kdy se vás zmocní úzkost a kdy začnete mít pocit, že problémem je právě škola. Problém ale není škola, ale ta záludná úzkost, která se vás snaží ovládat a chce, abyste se cítili špatně na místě, které může být opravdu zajímavé. Existuje mnoho důvodů, proč můžete ve škole cítit úzkost, jedním z nich může být společenský život- vaši kamarádi, učitelé nebo další lidé.

Příběh:

Pepíček každý den prosí svoji maminku, aby nemusel do školy a mohl zůstat doma. Nechce tam jít, protože si myslí, že tam nemá žádné kamarády. O každé přestávce jde raději na wc, když mají ve třídě pracovat ve skupinách, začne plakat, cítí úzkost a myslí si, že když ostatní děti zjistí, že nemá kamarády, budou na něj zlí a budou ho šikanovat. Obává se, že je s ním něco špatně, a proto mu nikdy nikdo neřekl, aby si s ním hrál. Pepíček se vyhýbá přestávkám a skupinovým akcím, místo aby se postavil svému strachu čelem. Kvůli takovému vyhýbavému chování je pro spolužáky těžké, aby ho přizvali k sobě do party, protože o přestávkách nebývá ve třídě. Kdyby ale Pepíček využil nějaké techniky, které existují, aby zkusil čelit svému strachu, bylo by mu lépe.

Co bys poradil (a) Pepíčkoví, aby zkusil?

Příběh:

Líza je v páté třídě a bojí se písemek. Učí se celé hodiny, ale stále jí to nestačí. Když píše test, někdy i „zamrzne“ a nemůže si vzpomenout na to, co se už učila. Jaké má Líza myšlenky?

Příběh:

Hynek je ve třetí třídě a bojí se jít ve škole na wc. Nechce ve škole ani jíst. Má strach, že když něco sní, bude ho bolet břicho, bude mít průjem a bude mu ve škole špatně. Má strach, že by ho na wc někdo slyšel a bude si o něm myslet něco strašného. Hynek to zadržuje celý den, nenapije se a ani si nekousne do svačiny. Jak může Hynkovu úzkost zhoršovat ještě víc to, že se vyhýbá jídlu nebo použití wc? Jaké jsou asi jeho myšlenky?

Příběh:

Jája je ve druhé třídě a bojí se být bez rodičů. Chce s nimi být neustále, protože si myslí, že bez nich by se mohlo stát něco hrozného. Ráno jim vždy říká, že mu není dobře a snaží se dělat cokoliv, aby nemusel do školy. Uhádnete, proč mu takové chování způsobuje ještě větší úzkost?

Pocity během času stráveného ve škole:

Ve škole zažíváme různé pocity. Možná víte, že se cítíte „špatně“, ale nedokážete vysvětlit, jak špatně přesně.

Pocity mohou ovlivnit vaše MYŠLENKY, které pak ovlivňují CHOVÁNÍ.

Zkuste se zamyslet a doplnit, kdy naposledy jste se ve škole cítili některý z uvedených pocitů:

NAŠTVÁNÍ

SMUTEK

ŽÁRLIVOST

ZDĚŠENÍ

ROZPAKY

HRDOST

Školní strachy:

Doplň, z čeho máš ve škole největší strach (můžeš využít více odpovědí)

situace	nikdy	někdy	často
Že budu bez rodičů			
Že se mi bude někdo smát			
Že dostanu špatnou známku			
Že je kolem příliš velký			

dav lidí			
Že mám kolem sebe mikroby, bacily			
Obávám se, co se stane o přestávce nebo během oběda			
Když při tv hrajeme hry/sportujeme			
Že řeknu něco špatně			
Že mě učitel vyvolá v hodině			
Z nevolnosti ve škole			
Z použití wc ve škole			

Příběh:

Ema je ve čtvrté třídě, miluje vědu a umění. U kamarádů je oblíbená, je s ní legrace a mají ji za chytrou žačku. Jednoho dne dostala ale špatnou známku a začala cítit velkou úzkost.

Kvůli čemu cítí Ema úzkost? Většina lidí by řekla, že kvůli špatné známce, ale ve skutečnosti je to kvůli jejím MYŠLENKÁM, které způsobují její úzkost. Pokud by si myslela, že dostala špatnou známku a to znamená, že není chytrá, tak jí asi kamarádi přestanou mít rádi. Rodina z ní bude zklamaná, pokud se jí nebude ve škole stále dařit. Pokud by si opravdu toto myslela, je jasné, že musí přijít úzkost.

Co kdyby si ale Ema myslel: "Dostala jsem špatnou známku, ale je to jen jeden test. Sice jsem smutná, že se tento test nepovedl, ale příště se pokusím to opravit. ! Nebo „Každý někdy dostane špatnou známku, proč by si rodina hned měla myslet, že nejsem chytrá? Proč by hned měli být zklamaní?“ Pokud by Ema přemýšlela takto, pravděpodobně by úzkost nepřišla. Mohla by se cítit smutně, znepokojeně, ale nekrmila by svoji úzkost. Je to vlastně stejná situace, jen jiné myšlenky a jiné postavení se k celé situaci.

Alternativní chování:

Nejprve si definujeme některá negativní chování, která podporují úzkost:

1. Vyhýbání se (přestávkám, obědům, tělocviku)
2. Ignorování přátel
3. Křičení
4. Praní
5. Odmítání školní docházky

Zkuste teď sepsat vaše negativní chování, kterým se projevujete ve škole:

- 1.
- 2.

3.

4.

5.

Ted' se zamyslíme nad chováním pozitivním:

1. Promluvit si s učitelem, kamarádem
2. Zhluboka dýchat
3. Čelit svým strachům/ odvážný čin
4. Požádat o pomoc
5. Používat dovednost pro zvládnání situací

Zamysli se a napiš, jaká pozitivní chování můžeš dělat Ty ve škole:

1.

2.

3.

4.

5.

Vytvoření PLÁNU:

Nyní si vytvořte plán, abyste přesně věděli, co máte dělat, když si uvědomíte, že padáte do negativního vzorce chování.

Kdykoliv se stane, že (situace nebo událost).....

cítím (pocit, emoce).....což pak vede

k (chování nebo další emoce).....mám v plánu zastavit

toto negativní chování.....tím, že

nahradím (pozitivní chování).....

.....

Techniky zvládání při akutní úzkosti/panice:

1. Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou techniky, které mají za úkol pomoci s tzv. uzemněním. Cílem je vrátit se zpět do reality, abys byl(a) tady a teď.

Dýchání do dlaně



Dýchání nosní dírkou

Pravou rukou si zacpíš pravou nosní dírkou a levou nosní dírkou se nadechneš. Zadrž chvíli dech. Levou rukou si zacpíš levou nosní dírkou a pravou dírkou vydechněš. Takhle opakuješ několikrát.

2. Smysly

Když jsi trochu klidnější, podívej se kolem sebe. Zkus vnímat své okolí. Uvědom si ho tím, že pojmenuješ to, co kolem sebe vidíš, cítíš...Nahlas to pojmenuješ.

- pět věcí, které vidíš

- čtyři věci, kterých se dotýkáš
- tři věci, které slyšíš
- dvě věci, které cítíš (nosem)
- jednu chuť, kterou zrovna cítíš v ústech

3. Co je po ruce

Vezmi do ruky první předmět, který najdeš. Propisku, mobil nebo třeba brýle. Soustřeď se na něj a popiš si jeho vlastnosti- je lehký nebo těžký? Měkký nebo tvrdý? Teplý nebo studený? Jakou má barvu a jakou texturu?

4. Počítání

Zkus počítat jednoduché příklady. Nebo svoje kroky. Nebo zkus počítat od 100 do 0.

5. Otázky

Sepiš si do mobilu nebo zápisníku otázky, na které budeš odpovídat, když Tě panika při úzkosti přepadne. Dávám pár příkladů:

- Které roční období mám nejradši?
- Na kterém místě se cítím dobře?
- Jaká je moje oblíbená barva?
- Které barvy mám teď na sobě?
- Co vidím z okna?
- Co v poslední době nejradši jím?
- Poslední písnička, kterou jsem poslouchal/a?
- Poslední člověk, se kterým jsem mluvil/a?