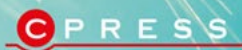


KLAUS BERNHARDT

Jak se navždy zbavit
PANIKY, ÚZKOSTI
a STRACHU

The background of the entire cover is a close-up photograph of several dandelion seed heads. The seeds are white and feathery, while the seed heads themselves are a light brown color. The background is a solid teal color.The logo for C PRESS, featuring a red circle with a white 'C' inside, followed by the word 'PRESS' in red capital letters, all underlined with a red line.

Jak se navždy zbavit paniky, úzkosti a strachu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Klaus Bernhardt
Jak se navždy zbavit paniky, úzkosti a strachu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Obsah

Předmluva	7
------------------	----------

Kapitola 1

Panické ataky – jaké jsou příčiny?	10
---	-----------

Přehlížené varovné signály	11
----------------------------	----

Látky, které mohou vyvolávat záchvaty paniky	12
--	----

Trik 1	17
--------	----

Trik 2	18
--------	----

Trik 3	18
--------	----

Trik 4	19
--------	----

Negativní myšlení a jeho drastické následky pro mozek	19
---	----

Secondary gain – když mají panické záchvaty skryté výhody	25
---	----

Příklad druhotného zisku z nemoci	26
-----------------------------------	----

Shrnutí: Odhalte skutečné spouštěče své úzkosti	29
---	----

Kapitola 2

Jak rozpoznávat varovné signály a správně na ně reagovat	30
---	-----------

Moc podvědomí	31
---------------	----

Panické ataky: laskavost psýché	32
---------------------------------	----

Neurotransmitery: mocní služebníci naší psýché	35
--	----

Intuice a vědomý rozum: neustálý boj	39
--------------------------------------	----

Lékařsky vyšetření, bez nálezu	41
--------------------------------	----

Shrnutí: Proč nejste nemocní, i když máte ten pocit	45
---	----

Kapitola 3

Úzkostná onemocnění vyvolaná vnějšími vlivy

ustávají	48
Alternativy v medikaci mohou být záchranou	50
Ochranné mechanismy: nevolnost, návaly horka a mdloby	52
Psychofarmaka: spíš prokletí než požehnání?	53
Antidepresiva	53
Silné uklidňující prostředky (benzodiazepiny)	55
Klíč ke zdraví: zodpovědnost za sebe sama a pocit vlastní hodnoty	57
Zábava a relaxace místo dopingu a otupování	64
Shrnutí: Rychle zastavit panické ataky způsobené vnějšími vlivy	66

Kapitola 4

Jak zrušit špatně nastavené automatismy

v mozku	67
Strach je naučené chování	68
Proč standardní terapie často nadělají více škody než užitku	69
Konfrontační terapie	73
Psychoanalýza	74
Skupinová terapie	77
Odvádění pozornosti	79
Dvě roviny úspěšné terapie úzkosti	81
Metoda deseti vět: takto si nově naprogramujete mozek	83
Pravidlo 1: Vytvořte si svých deset vět bez negace	86
Pravidlo 2: Formulujte jen pozitivně	87
Pravidlo 3: Formulujte svých deset vět v přítomném čase	89

Pravidlo 4: Formulujte své věty zcela konkrétně	90
Pravidlo 5: Dbejte na to, aby vaše věty byly „dosažitelné vlastními silami“	91
Technika pěti kanálů: turbonabíječka pro psychické zdraví	94
Technika pěti kanálů na příkladu: „Hezká společná návštěva kina“	97
První úspěchy a co můžete dělat, aby to šlo ještě rychleji	101
Shrnutí: S metodou deseti vět konečně bez úzkosti	105

Kapitola 5

Nouzové techniky: rychlá pomoc do několika sekund

107

Smyslové kanály úzkosti	110
Prerušovače vzorců: tajná zbraň proti úzkosti a panice	115
Test k určení toho, co je vaším osobním spouštěčem úzkosti	117
Takto odhalíte slabá místa své úzkosti	121
Zastavovací techniky pro vizuálně vyvolávanou úzkost	125
Vizuální technika přesouvání	125
Alternativa vizuální přesouvací techniky: technika zoomování	129
Technika zpomaleného filmu	131
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané vnitřními dialogy	135
Auditivní přesouvací technika	135
Technika ladění (pitching)	137
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané tělesnými pocity	141
Vytváření opačných impulzů	143
Embodiment – jednoduché cvičení s velkým účinkem	148
Využívání „mocenských pozic“	150

Kapitola 6

Konečně bez úzkosti a panických záchvatů 152

Všechno je zase dobré! Co můžete udělat, aby to tak zůstalo? 153

Vydržte, vyplatí se to 155

Staří a noví rádci aneb chybami se člověk učí 157

Proč touto metodou nepracuje mnohem více terapeutů? 158

Zvolte správnou motivační strategii 161

Závěrečná myšlenka 163

Zůstaňte informováni 165

Poděkování 166

Seznam zdrojů 167

Předmluva

Jen v německy hovořících oblastech trpí více než 14 milionů lidí nějakým typem diagnostikované úzkostné poruchy. Přes dva miliony z nich trápí stále se vracející panické ataky. Tito lidé ze všeho nejvíc touží po tom, aby se mohli co nejrychleji vrátit do normálního života, do života beze strachu ze strachu.

Před mnoha lety jsem se na základě vlastních zkušeností rozhodl, že udělám všechno, co bude v mých silách, abych lidem trpícím panickými stavy dokázal pomoci rychleji a komplexněji, než jak to dosud bylo možné. V naší berlínské ordinaci pro psychoterapii jsme se proto specializovali na léčbu úzkostných poruch. Spolu s manželkou přitom pracujeme s naprosto novým druhem terapie, která vychází z moderních výzkumů mozku. Naše metoda má jen málo společného s tím, jak si pacienti s úzkostnými poruchami běžnou léčbu představují. Nepoužíváme žádnou konfrontační terapii (expozici), dechová cvičení ani postupné uvolňování svalového napětí a nepřehrabáváme se v dětství. Také užívání antidepresiv a uklidňujících léků až na naprosté výjimky striktně odmítáme. Často se nás proto ptají, proč se náš způsob terapie tak radikálně odlišuje od metod, které používá většina našich kolegů. V takových případech rád cituji Alberta Einsteina, který jednou tak výstižně řekl:

*„Nejčistší forma šílenství je nechat všechno při starém
a zároveň doufat, že se něco změní.“*

Tento chytrý citát bohužel do značné míry popisuje způsob, jakým se dnes zachází s pacienty trpícími úzkostnými poruchami. Stále a znovu se používají stejné formy terapie, ačkoli nepomáhají vůbec nebo jen velmi pomalu. Zároveň jako by se ponechávaly bez povšimnutí nové průlomové objevy v oblasti výzkumu mozku. Namísto toho, aby se tyto poznatky konečně využily k zavedení lepších standardů léčby, dále se předepisují antidepresiva a používají se metody, které se zčásti už desítky let nijak zásadně nezměnily. Přitom jsme právě v posledních dvaceti letech získali tolik nových informací o mozku a o tom, jak funguje. Díky zobrazovacím metodám můžeme vidět, jak naše šedé buňky pracují. Můžeme testovat, které myšlenky a mentální cvičení vyvolávají jaké reakce, a odborníci mají možnost si prostřednictvím internetu celosvětově vyměňovat zkušenosti.

To všechno vedlo k tomu, že dnes poměrně přesně víme, co se musí v mozku odehrát, aby panické ataky vůbec mohly nastávat, a také co se dá udělat, abychom tyto úzkosti zase zastavili. Všechny techniky, které jsou popsány v této knize, jsme sami v naší praxi po léta zkoušeli a dále zpřesňovali. Možná si to stěží dokážete představit, ale dnes již více než sedmdesátí procentům našich pacientů stačí nanejvýš šest sezení, aby se zcela zbavili svých záchvatů paniky.

Žádná kniha samozřejmě nemůže a nemá nahradit práci se zkušeným lékařem nebo terapeutem. Přesto vám naše publikace

může pomoci, abyste pochopili, co vaši paniku ve skutečnosti vyvolalo. Kromě toho nabízí řadu zajímavých a snadno zvládnutelných technik, díky nimž se již mnoha našim pacientům podařilo znovu najít cestu do života bez úzkosti a paniky.

Velmi doufám, že následující kapitoly pomohou i vám, abyste co nejrychleji dosáhli tohoto cíle.

Váš Klaus Bernhardt

novinář se specializací na vědeckou
a medicínskou žurnalistiku, terapeut
v oboru psychoterapie a člen Akademie
pro řízení vzdělávání v oblasti neurověd (AFNB)

Kapitola 1

Panické ataky – jaké jsou příčiny?

Úzkosti obecně – a k tomu se řadí i panické ataky – jsou v první řadě naprosto správná a zdravá reakce našeho těla. Protože strach má jediný úkol, a sice chránit nás. Když se tedy například přímo na vás z houští vyřítí hladový lev, vyplaví se ve vašem těle okamžitě adrenalin, srdce se vám rozbuší na plné obrátky a během několika zlomků vteřiny se rozhodnete, jestli budete bojovat, což bych vám v případě lva spíše nedoporučoval, anebo raději prchat. To je naprosto normální a potřebná reakce, která je důležitá pro naše přežití.

Co to ale znamená, když nikde žádný lev nečíhá a vám se zdánlivě zničehonic šíleně zrychlí tep, máte pocit, že ztrácíte kontrolu nebo se snad zblázníte, když vás z čista jasna přepadnou závratě, poruchy sluchu, dušnost a nevolnost?

Co se v takové chvíli děje ve vašem mozku a jaká je příčina takovéto reakce? Nuže, příčiny jsou v podstatě čtyři. Každé z nich věnuji samostatnou kapitolu a pro rychlé uzdravení je dobré pokud možno žádnou z těchto kapitol nepřeskočit, neboť panické ataky mají často více než jednu příčinu. Jen pokud známe

všechny příčiny a následně použijeme vhodné techniky, můžeme svoji úzkost rychle a natrvalo překonat. Nejprve tedy alespoň krátký přehled čtyř nejčastějších příčin záchvatů paniky.

Přehlížené varovné signály

Podle veškerých zkušeností, které jsem získal v posledních letech ze své praxe, bývají hlavní příčinou prvního záchvatu paniky potlačované nebo přehlížené varovné signály.

Co přesně však jsou všechny tyto varovné signály? Většinou to začíná tím, že příliš dlouho neposloucháte, co vám říká vaše tělo.¹ Pocity jsou „hláskou troubou“ vašeho podvědomí, dalo by se říci vaší psyché. A čím častěji nutíte svůj vědomý rozum, aby našel ještě nějaký další argument, proč ani tentokrát nemůžete poslechnout svůj vnitřní pocit, o to zřetelněji se bude domáhat pozornosti vaše nespokojené podvědomí. Prostřednictvím nejrozumnějších varovných signálů, které mohou být psychické i tělesné povahy, se vás vaše psyché snaží pohnout k tomu, abyste ve svém životě změnili něco, co vám už dlouho nedělá dobře.

K psychickým varovným signálům patří například náhlé zhoršení vnímání a soustředění, ale také slábnoucí motivace, ztráta sil a zdánlivě bezdůvodný smutek. Samotný záchvat

1 V němčině pro to existuje výraz *Bauchgefühl*, angličtina má *gut feeling*; v obou případech jde o popis neurčitých pocitů v oblasti břicha. Čeština jako by se takovému vyjádření vyhýbala, hovoříme spíše o vnitřním pocitu, tušení, intuici, instinktu – pozn. překl.

paniky je ostatně poslední stupeň, a tím i nejsilnější forma psychického varovného signálu.

K tělesným varovným signálům patří mimo jiné žaludeční a střevní problémy, náhlé zhoršení zraku, kožní vyrážky, bezděčné záškuby svalů (tzv. tiky) a časté nucení na močení. Také vyhrézávání plotének a pásový opar jsou prokazatelně často psychosomaticky podmíněné, a proto patří k těmto varovným příznakům. Jak to všechno souvisí a co přesně můžete dělat, aby si tohle všechno vaše psychika ušetřila, o tom podrobně pojednávám v kapitole 2.

Látky, které mohou vyvolávat záchvaty paniky

Existují některé medikamenty, které prokazatelně mohou vyvolat záchvaty paniky. Vedle takzvaných neuroleptik, která se předepisují například u schizofrenie, to může být i tyroxin, hormon štítné žlázy, který se používá při nedostatečné funkci štítné žlázy. Především ženy, u nichž byla diagnostikována Hashimotova choroba, mohou v důsledku špatného dávkování synteticky vyráběného tyroxinu reagovat záchvaty paniky. Zde je v každém případě vhodné prověřit, zda berete stále ještě správnou dávku. Některým z mých pacientů se také osvědčila změna medikace na přírodní hormony štítné žlázy. Více k tomuto tématu naleznete v kapitole 3.1 a také na našich internetových stránkách Hilfe-bei-hashimoto.de, které jsme s mojí ženou vytvořili právě pro tyto případy. Momentálně existuje tato stránka jen

v německé, anglické a francouzské mutaci, další budou brzy následovat.

Daleko častěji než léky však záchvaty paniky vyvolávají drogy. Především látka THC, kterou člověk vdechuje při kouření marihuany, ale určitou roli hraje také extáze (3,4-methylenedioxy-N-methamfetamin, zkráceně MDMA), stejně jako kokain. Také psilocybin, což je psychoaktivní látka v určitém druhu hub, stojí vysoko na seznamu látek vyvolávajících panické ataky. Stejně také mnoho z nových synteticky vyráběných „designérských“ drog, které v současné době zaplavují trh.² Všechny tyto látky totiž zasahují masivně do fungování systému neurotransmiterů v našem těle a kromě toho způsobují, že určité ochranné funkce mozku se na nějaký čas vypnou. Zajímavé na tom je, že náš mozek díky tomu jistým způsobem může často být i výkonnější. O některých slavných malířích a spisovatelích, jako například o Stephenu Kingovi, který je autorem řady bestsellerů, je známo, že nejedno jejich velké dílo vzniklo pod vlivem drog.

Vypnutí těchto ochranných filtrů v mozku pod vlivem konzumace drog si můžete představit asi tak, jako když se odstraní filtry, které zachycují nečistoty ve vodovodním systému. Voda sice může proudit výrazně rychleji, špína, která v ní je, se však nyní rozšiřuje do celého systému a může tam za určitých okolností

2 Tzv. designer drugs jsou v podstatě látky, které byly vyrobeny tak, že mají účinky shodné s některou zakázanou drogou, samy však jsou legální; často se užívají na večírcích, proto se někdy označují také jako „taneční drogy“ – pozn. překl.

způsobit značné škody. Jednou z takových škod v mozku například může být, že se vytvoří určité neuronální spoje, které vyvolávají záchvaty paniky. Pokud se tak stane, byť jen jednou, nebezpečí dalších záchvatů paniky při každé další konzumaci drog rapidně narůstá. Pokud tedy u vás došlo k prvnímu záchvatu paniky během 48 hodin poté, co jste si vzali drogu, měli byste od této látky dát ihned ruce pryč. Přitom vůbec nehraje roli, jestli jste drogu vzali poprvé nebo jestli s jejím užíváním máte již dlouholeté zkušenosti. Jakmile tělo na nějakou látku zareaguje panikou, měla by pro vás být okamžitě tabu. A to i tehdy, respektive zejména tehdy, když už je vám zase dobře. Nebezpečí, že vám drogy způsobí další záchvat paniky, je u vás zvláště velké, neboť váš mozek v tomto směru právě udělal určité zkušenosti a ty se v něm uložily.

Ostatně, věděli jste, že většina lidí v průběhu života zažije pár situací, které pociťují jako záchvat paniky? Tyto stavy mohou být více či méně výrazné a důvody jsou velmi různorodé. Může to být například alergická reakce na antibiotikum nebo přechodný nedostatek vitamínu B₁₂. Spouštěčem se může stát také krátkodobá nedostatečná funkce štítné žlázy způsobená výživou nebo nesnášenlivost nějakého druhu potravin. Zvláště při nedostatku vitaminů nebo jiných živin se však naše tělo zpravidla samo postará o to, aby byl tento deficit rychle odstraněn. Pak dostaneme záchvat nezřízené chuti na určitý druh potravin, která obsahuje velkou dávku chybějící látky, a panické pocity mizí stejně rychle, jako se objevily.

Tip: Vegetariánům a veganům, kteří vzhledem ke svému způsobu stravování odmítají řadu zdrojů vitamínu B₁₂, jako játra, maso, mléko a vejce, doporučuji, aby si při záchvatech paniky vzali vitamin B₁₂ ve formě doplňku stravy.

Také nadýmající potraviny nebo nesnášenlivost lepku, který je obsažen téměř ve všech obilovinách a výrobcích z nich, mohou vyvolat záchvaty paniky. Způsobuje to tzv. Roemheldův syndrom. Pojmenován byl po svém objeviteli Ludwigu Roemheldovi, který na počátku 20. století zjistil, že mnoho lidí, kteří trpí nadýmáním nebo říháním, si také stěžuje na příznaky, které se jinak vyskytují v první řadě u úzkostných pacientů: návaly horka, dušnost, bušení srdce, zkrácený dech, stavy úzkosti, mdloby, poruchy spánku a tzv. extrasystoly, často označované jako arytmie.

Co je však příčinou? V příručce *Exaplan. Das Kompendium der Klinischen Medizin* je tento jev vysvětlen následovně: „Nahromaděním vzduchu v žaludku a střevech je bránice vytlačována nahoru a může přímo nebo nepřímo tláčit na srdce. Mohou vznikat různé srdeční potíže, mimo jiné bolesti, které se podobají bolestem při angině pectoris (tíseň na hrudi). V těžkých případech může dojít i ke krátkodobé ztrátě vědomí.“ [1]

Pokud také trpíte častějším nadýmáním nebo říháním, je veškrze možné, že se i ve vašem případě jedná „jen“ o Roemheldův syndrom. Naštěstí se to dá rychle zjistit pomocí testu a navíc existuje řada osvědčených domácích prostředků, které v takovém

případě můžete použít. Zejména v počínající fázi domnělé úzkostné poruchy, kdy se úzkost ještě strukturálně neusadila příliš hluboko v mozku, platí u Roemheldova syndromu jednoduché pravidlo: není-li tlak na bránici, není úzkost.

Nejjednodušší by tedy bylo, pokud byste, jak to bylo běžné ještě za Lutherových časů, po libosti krkali a pouštěli větry. Nadýmání by pak nemělo šanci vytvářet takový vnitřní tlak, jaký je zapotřebí k tomu, aby vznikly tyto nepříjemné příznaky.

Protože se však tato metoda snižování úzkosti vzhledem k rodinným příslušníkům ani kolegům příliš nehodí, doporučuji vám změnu stravy. Zkuste se nejprve po dobu dvou týdnů vyhýbat všemu, co nadýmá. Pokud skutečně trpíte Roemheldovým syndromem, už jen změnou stravování byste měli zaznamenat výrazné snížení svých úzkostných stavů.

Seznam potravin často způsobujících nadýmání a druhý seznam potravin, které nic takového nevyvolávají, jsem připravil na našich stránkách Panikattacken-loswerden.de. Naleznete je v blogu pod titulkem Roemheld-Syndrom – wenn Blähungen Angst machen (Roemheldův syndrom – když nadýmání vede k úzkosti).³

3 Autor na svých stránkách doporučuje vynechat zejména následující potraviny: luštěniny, některé druhy zeleniny (cibuli, česnek, zelí, kedlubny), některé druhy ovoce (banány, kiwi, pomeranče, ale například i sušené ovoce), mléčné výrobky včetně jogurtu, některé druhy masa (husa, kachna, tučné vepřové), uzeniny, cukr a umělá sladidla, nápoje, zvláště sycené, a alkoholické (s výjimkou červeného vína v průměrných dávkách), ořechy, houby, ostré koření, kvasnice a veškeré pokrmy typu fastfood – pozn. překl.

Protože první seznam všeho, co byste v tomto případě neměli jíst, je skutečně poněkud delší a vyvážené stravování má také hodně co do činění s kvalitou života, rád bych vám prozradil ještě čtyři triky, s jejichž pomocí můžete nadýmání také výrazně snížit, i když se nijak drasticky nebudete omezovat v tom, co jíte.

Trik 1

Zkuste nejprve ze své stravy na sedm dní vyřadit veškeré potraviny obsahující lepek, tedy všechno, co je vyrobeno z obilí, jako jsou pšenice, žito, špalda, oves nebo ječmen. Hodně lidí totiž trpí nerozpoznanou nesnášenlivostí lepku. Je tomu tak i proto, že krevní testy, které jsou pro tento účel k dispozici, prokazují pouze, jestli se u vás vytvářejí protilátky vůči lepku. Nezaznamenají však, jak na tuto bílkovinu reagují vaše tělo a váš mozek. Naštěstí si to můžete zcela bez problému otestovat sami. Pozorujte tedy pár dní, zda a jak rychle po jídle začínáte být unavení nebo se snižuje vaše schopnost soustředění. A jak to s vaší výkonností vypadá ve dnech, kdy budete jíst jen zeleninu a k tomu třeba kousek ryby nebo masa, v porovnání se dny, kdy si kromě toho ještě vydatně nabíráte z košíku s chlebem. Já za sebe musím říct, že pozoruji zásadní rozdíl. Ačkoli miluji čerstvý chléb, nebývám po takovém jídle zdaleka tak soustředěný a výkonný jako ve dnech, kdy se potravinám s obsahem lepku vyhýbám. Ostatně i moje zažívání je na tom v těchto dnech podstatně lépe.