

Klara Hanstein



Milý STRACHU, drž už hubu!

*24 způsobů, jak zvládnout
úzkost a paniku*

KAZDA

Klara Hanstein

Milý STRACHU, drž už hubu!

*24 způsobů, jak zvládnout
úzkost a paniku*

OBSAH

Pokud váš život ovládá úzkost, jste tu správně	4
---	----------

MILÉ TĚLO, UKLIDNI SE	10
------------------------------	-----------

Co se děje v těle, když máte strach?	12
---	-----------

Pomůcka č. 1: Cílená relaxace	17
--------------------------------------	----

Pomůcka č. 2: Utište panický záchvat – jde to	22
--	----

Pomůcka č. 3: „Vyžene“ stresové hormony	31
--	----

Pomůcka č. 4: Jste nervózní už od rána? Změňte svou rutinu!	35
---	----

Pomůcka č. 5: Postavte se svému strachu	40
--	----

Pomůcka č. 6: Zaměřte pozornost jinam než na sebe	48
--	----

Pomůcka č. 7: Dopřejte tělu možnost zažít pocit bezpečí	54
---	----

Pomůcka č. 8: Jak uklidnit nervový systém pomocí dechu	59
--	----

Shrnutí: Význam těla při strachu	63
---	----

MILÉ POCITY, NEMŮŽETE MI UBLÍŽIT	66
---	-----------

Prohlédněte si tygra zblízka	68
-------------------------------------	-----------

Pomůcka č. 9: Zázračný účinek jistoty a bezpečí	73
--	----

Pomůcka č. 10: Jak vám mohou pomoci ostatní	79
--	----

Pomůcka č. 11: Smiřte se s tím, co přijde	82
--	----

Pomůcka č. 12: Naučte se lhostejnosti	87
--	----

Pomůcka č. 13: Přihod'te špetku troufalosti	91
--	----

Pomůcka č. 14: Skončujte s tím protivným strachem ze strachu	98
--	----

Pomůcka č. 15: Důvěřujte sobě i svému tělu	107
Pomůcka č. 16: Jako byste to už dokázali	111
Shrnutí: Emocionální stránka strachu	114
MILÉ MYŠLENKY, NE VŠECHNO VÁM UVĚŘÍM	116
Myšlenky nejsou fakta	118
Pomůcka č. 17: Zpochybňte úzkostné myšlenky	121
Pomůcka č. 18: Buďte nezaujatým pozorovatelem svých myšlenek	131
Pomůcka č. 19: Pěstujte ty správné myšlenky	138
Pomůcka č. 20: Nepřemýšlejte příliš o své budoucnosti	143
Pomůcka č. 21: Smiřte se s úzkostí: radikální přijetí	147
Pomůcka č. 22: Nenechte se znovu lapit do sítě strachu	153
Pomůcka č. 23: Uvolněte chybná spojení v mozku	160
Pomůcka č. 24: Dejte nervovému systému jasné pokyny	170
Shrnutí: Síla myšlenek	174
 A to nejlepší na konec – zvládnete to!	176
FAQ: Často kladené otázky	180
Poděkování	188
O autorce	189

POKUD VÁŠ ŽIVOT OVLÁDÁ ÚZKOST, JSTE TU SPRÁVNĚ



Býváte často nervózní? Máte v různých situacích strach? Prodělali jste už jeden nebo více záchvatů paniky? Vracejí se vám úzkostné stavy a nevíte, jak se z nich dostat? Pořád nad něčím hloubáte a děláte si starosti? Bojíte se další panické ataky? Žijete v neustálém napětí a má to dopady i na vaše tělo? Nedokážete se zklidnit? Je-li tomu tak, pak je tato kniha určena právě vám. A hned vám řeknu, proč.

MŮJ ŽIVOT S ÚZKOSTÍ

Jmenuji se Klara, jsem klinická psycholožka a psychoterapeutka a už léta trpím úzkostnou poruchou a panickými záchvaty. Po prvním velmi silném záchvatu paniky se můj život zcela změnil. Při každém sebemenším tělesném projevu jsem okamžitě pojala podezření, že přichází další záchvat. Každíčkou minutu jsem se sledovala a hledala jakékoli náznaky čehokoliv. Byla jsem takříkajíc neustále v pozoru. Chtěla jsem být rychlejší než panika, abych ji mohla okamžitě zastavit. Ale každý, kdo kdy

zažil panický záchvat, ví, že to stejně není možné. Naše tělo je totiž v permanentní pohotovosti, my jsme neustále v napětí a to podporuje další záchvaty paniky.

A tak tomu bylo i u mě. S panickými atakami jsem se potýkala v práci, při nákupu v supermarketu, a dokonce i při řízení auta. Každý den ovládla panika další část mého života. Nejhorší na tom je to, že každé životní situaci, v níž vás postihl panický záchvat, se snažíte za každou cenu vyhnout. Už nechcete znovu zažít ten pocit, kdy nad sebou ztratíte kontrolu a ovládne vás smrtelná hrůza. A pokud se s panickými atakami potýkáte příliš dlouho, začnou se vám do života vkrádat další děsy, jako je strach z budoucnosti, nemoci, určitých situací, událostí, příštího dne.

Díky vzdělání a práci s mnoha klienty jsem věděla, že vyhýbání se nepříjemným situacím vede k ještě většímu prohlubování úzkosti. Proto jsem se snažila všem situacím statečně čelit a nějak je zvládat – i když mě svírala příšerná hrůza. Řídila jsem se heslem: Nesmíš to na sobě nechat znát. Nedávej najevo slabost. Prostě jdi dál.

Po dvou letech jsem už byla v koncích a uvědomila si, že se u mě rozvinula opravdu těžká úzkostná porucha. Stěží jsem mohla vyjít z domu, aniž by mě nezachvátila úzkost. Byla mým stálým společníkem a několikrát denně se stupňovala a přerůstala ve smrtelný děs a panické ataky. Pak mi konečně došlo, že tudy cesta nevede. Neustálý boj s úzkostí mě nikam neposune, jen mě ochromí. Musí existovat jiný způsob.

Takže STOP! A znovu od začátku!

Tehdy jsem se začala intenzivně zabývat tím, co se děje v mysli a těle, když se objeví úzkost a panika. Zaměřila jsem se na to, jak tělo ovlivňuje myšlenky a naopak. A jak se při tom úzkostné pocity zesilují. Soustředila jsem se na mechanismy,

které se spouštějí, když se tělo domnívá, že jsme ve smrtelném nebezpečí. Protože přesně tak jsem se cítila. Neustále jsem si připadala ohrožená a v nebezpečí. Přestože objektivně jsem byla v bezpečí. Moje myšlenky mě zkrátka klamaly. Byl to jen falešný poplach.

*Něco v mém nitru si stále myslelo,
že se nacházím v ohrožení života.*

Stejně jako ostatní lidé, kteří panikaří, jsem měla strach z různých věcí, které by se mohly stát. Mozek nefungoval správně, spouštěl program „nebezpečí“ nebo „život v ohrožení“, i když k tomu objektivně nebyl žádný důvod.

Tyto programy jsou však velmi důležité. Pokud by nás honil tygr, je nezbytné, aby mozek spustil program „život v ohrožení“. Tělo začne v takové chvíli produkovat adrenalin, stoupne krevní tlak, zrychlí se dech, krev se rychle napumpuje do rukou i nohou – a jsme okamžitě připraveni na boj, nebo útěk. Můžeme svést tedy s tygrem urputný boj, nebo před ním utéci. Kdybychom tento program neměli, nikdo z našich předků by nepřežil.

Dnes už před tygrem utíkáme jen zřídka, ale tyto programy nám slouží i nadále. Například když neopatrně vstoupíme do silnice a proti nám se řítí auto. Než se stihneme racionálně zamyslet nad tím, jaká strategie přežití by teď byla nejlepší, náš mozek spustí program „život v ohrožení“ a my bleskově uskočíme stranou. Teprve za několik vteřin, když je nebezpečí zažehnáno, se zhluboka nadechneme, naše mysl se opět zapne a my si uvědomíme, že situace byla kritická.

KDY SE ZE STRACHU STÁVÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Lidé s úzkostnými poruchami se do programu „nebezpečí“ či „ohrožení života“ přepínají velmi často. „Velmi často“ říkám proto, že ve skutečnosti jim v tu chvíli žádné nebezpečí nehrozí. Stejně jako mně v supermarketu ani v práci rozhodně nešlo o život, ale můj mozek z nějakého důvodu spustil tento program. Aktivovaly se všechny reakce důležité pro přežití a v těle se mi nahromadila spousta energie.

Ta způsobuje, že jsme neklidní, nervózní, úzkostní, a dokonce může vyvolat i paniku. Panický záchvat je nepříjemný i proto, že vůbec nevíme, co se s námi děje. Kdyby se u vás objevil tygr, také by se vám zrychlil dech a spustil útěkový reflex, ale nikdy byste o reakcích svého těla nepochybovali. Naopak, byli byste za ně rádi. Ovšem pokud vás najednou polije horko v supermarketu, po zádech vám začne běhat mráz a rozbuší se vám srdce, jak si to vysvětlíte? Zpanikaříte ještě víc, protože se budete domnívat, že máte infarkt nebo s vámi něco není v pořádku. Jestliže nedokážeme své tělesné reakce správně zařadit nebo se nám nedaří najít žádný vnější spouštěč strachu, začneme jej hledat uvnitř. A to obvykle nedopadne dobře, protože nás zachvátí ještě větší úzkost a panika.

JAK POKRAČOVALA MÁ CESTA?

Se všemi těmito vědomostmi jsem na sobě začala pracovat. Vycházela jsem z toho, že pokud moje hlava sama od sebe vytváří úzkostné myšlenky a následně se v těle samy spouštějí úzkostné reakce, lze je pravděpodobně zastavit. Na první pohled to zní jednoduše. Jestliže si však mozek tyto mechanismy v průběhu let zautomatizoval, dá to hodně práce. Ale funguje to. Bylo mi jasné, že musím své tělo odnaučit režimu „život

v ohrožení". Musím ho přesvědčit, že jsem v bezpečí a jeho strach je mylný. Musím na sobě zapracovat, abych se znovu stala pánem své hlavy a nenechala si už strachem diktovat, jak mám žít. Musím zase získat větší důvěru – v sebe sama i v život. A tak jsem na tom začala pracovat. Měsíc po měsíci.

Po velmi dlouhé době jsem si najednou uvědomila, že se můj strach zmenšuje. Prokoukla jsem jeho průběh, zpochybnila jeho názory a vnesla klid do situací, které jej vyvolávaly. Už jsem se strachem nebojovala, ale objevila jsem strategie, jak nad ním vyhrát. Získané znalosti mi vrátily sílu udržet si převahu. Už jsem si nepřipadala bezmocná a vydaná strachu napospas. Konečně jsem opět mohla ovlivnit to, co se mi dělo. Pomalu, krůček po krůčku jsem se vymanila ze spárů úzkostné poruchy.

Když jsem se ocitla na dně a měla jsem pocit, že už nemůžu dál, uzavřela jsem dohodu sama se sebou. Podaří-li se mi najít cestu z té katastrofální situace, budu podporovat ostatní, aby to zvládli také. A tu cestu jsem našla. Nyní mohu na sociálních sítích sdílet s tisíci lidmi, co mi pomohlo při úzkostech a panice. A touto knihou plním další část této dohody. Najdete zde všechny metody, které mě podpořily.

Na své cestě jsem se naučila jednu věc – pokud se chcete zbavit silné úzkosti a záchvatů paniky, musíte pracovat na úrovni těla, pocitů a myšlenek. Všechny tři oblasti se totiž navzájem ovlivňují. Tato kniha je proto rozdělena do tří hlavních částí. První část se zabývá tím, co se děje v těle při záchvatu úzkosti a proč je to vlastně dobré a důležité. Představím vám osm nástrojů, jež podpoří vaše úsilí uvolnit tělo.

Druhá část se zaměřuje na pocity. Povíme si, jaký postoj zaujmout vůči úzkosti, abyste se už nenechali unášet vírem

strachu. Najdete zde dalších osm triků, díky nimž se vám snáze podaří navodit pocit klidu.

Třetí část je věnována myšlenkám. Naučím vás odhalit úzkostné myšlenky a nasměrovat je do „správných“ kolejí. Seznámím vás s osmi metodami, které obnoví klid ve vaší mysli.

Nenechte se odradit tím, že jsem psycholožka a psycho-terapeutka, rozhodně to neznamená, že zde najdete vědecké, těžko pochopitelné teorie, jež je téměř nemožné aplikovat v každodenním životě. Tuto knihu píšu především z pozice bývalého pacienta s psychoterapeutickou praxí. Záleží mi na tom, abyste všechny uvedené pomůcky mohli ihned začít používat.

Vzhledem k tomu, že všechny metody a znalosti, jež vám předávám, na sebe navazují, bude lepší číst knihu nejprve od začátku tak, jak je napsaná. Budete-li si chtít některá cvičení nebo myšlenkové podněty později osvěžit, můžete si samozřejmě vyhledat jednotlivé kapitoly v libovolném pořadí a věnovat se jim podrobněji.

Upřímně doufám, že se vám podaří zbavit se úzkosti. Zkusme to společně, krok za krokem.

Zvládneme to.



**Milé
tělo,
uklidni
se**



CO SE DĚJE V TĚLE, KDYŽ MÁTE STRACH?



Díky poznatkům o lidském těle jsem se dokázala vypořádat se svým strachem novým způsobem. Konečně jsem pochopila, co se děje při záchvatu úzkosti nebo paniky. Největším přínosem bylo zjištění, že tělo je vlastně vždy na mé straně a dělá všechno v můj prospěch, a ne proti mně. Ačkoli nám všechny krizové programy mohou zpočátku připadat znepokojivé, tělo je spouští proto, aby nás chránilo. Chce, abychom přežili. Jakmile jsem si to uvědomila, pochopila jsem, že s těmito fyzickými reakcemi musím přestat bojovat, protože je tak ještě více zesiluju. Místo toho jsem hledala jiné metody, jak přimět tělo, aby se opět cítilo bezpečně.

Co se tedy v těle odehrává? Když se ocitneme v nebezpečné situaci a máme strach, celé tělo se napne. Zvýší se krevní tlak, rozšíří se zorničky, dýcháme mělce a zrychleně. Do rukou a nohou proudí krev, rozbuší se nám srdce, jsme neklidní a nervózní. Soustředíme se jen na zdroj nebezpečí. Jsme rozčilení.

Proč k těmto reakcím dochází? Když se naše tělo přepne na strach nebo paniku, začne se rychlostí blesku vytvářet

adrenalin. To znamená, že se uvolňuje velké množství energie, abychom mohli bojovat, nebo utéct. Pokud nemůžeme bojovat ani utéct, ztuhneme. Toto „dělání mrtvého brouka“ slouží k tomu, aby nás útočník neviděl nebo si nás přestal všimnout v domněnku, že nejsme naživu. V tomto režimu se snižuje vnímání bolesti a odpojujeme se od svých pocitů. Tato reakce je důležitá ve chvíli, kdy se nedokážeme útočníkovi ubránit.

Tělo tyto mechanismy využívá k tomu, aby nás vyburcovalo k maximálnímu výkonu. Jsou to logické a životně důležité reakce, jejichž cílem je, abychom si v nebezpečné situaci dokázali co nejlépe poradit. Kdyby se před námi objevil tygr, nedávalo by žádný smysl zůstat klidný, uvolněný, zachovat si normální krevní tlak a dál popíjet koktejl.

*Jakmile je nebezpečí zažehnáno,
tedy tygr se otočil a odešel,
naše tělo se přepne zpět
do klidového režimu a uvolní se.*

Svaly začnou opět relaxovat, dech se zklidní a krevní tlak klesne na normální úroveň. Vše probíhá automaticky, aniž bychom pro to museli cokoli udělat.

Za tyto procesy je zodpovědný autonomní neboli vegetativní nervový systém, jenž reguluje všechny tělesné funkce, které neovládáme vůlí – dýchání, srdeční tep a látkovou výměnu. Přijímá signály z mozku a přenáší je do těla.

Takže pokud před námi bude stát tygr, naše centrum strachu vyhlásí poplach a nervový systém uvede do pohybu všechny procesy potřebné k tomu, abychom mohli nebezpečí

odrazit nebo mu uniknout. Centrum strachu neboli amygdala je součástí našeho mozku. Pokud vyhodnotí nějakou situaci jako nebezpečnou, předá tuto informaci bleskovou rychlostí nervové soustavě, aby mohla spustit příslušné obranné reakce.

Tato informace však putuje i opačným směrem. Jinými slovy, tělo také vysílá zpětnou vazbu do mozku. Například pokud je nám horko, tato zpráva se dostane do mozku a ten spustí program „pocení“ a tím tělo ochladí. Je to geniální mechanismus. Naše tělo je zázrak! Z výše uvedeného tedy vyplývá, že záchvat úzkosti a paniky probíhá z velké části na fyzické úrovni. Často si to ani neuvědomujeme.

CO SE DĚJE PŘI DLOUHODOBÉ ÚZKOSTI?

Během záchvatů paniky nebo silné úzkosti se nervový systém rozjede na plné obrátky a pak se zase pomalu vypíná. Nejprve přijde vysoké napětí, poté hluboké uvolnění. Lidé, kteří trpí dlouhodobou úzkostí nebo velkými obavami, jsou však často fyzicky napjatí a neklidní celé hodiny nebo dny. I když napětí není tak velké jako v případě akutní panické ataky, je to trvalá zátěž, což se po čase samozřejmě projeví i na fyzickém stavu organismu. Zvyšuje se napětí a bolest, tělo i mysl jsou v permanentní pohotovosti. Je téměř nemožné se uvolnit a relaxovat.

Pokud trpíme iracionálními a nadměrnými obavami nebo záchvaty paniky, aniž by nám hrozilo skutečné nebezpečí, naše tělo nedostane signál: „Nebezpečí je zažehnáno, můžeš se přepnout zpět do relaxačního režimu!“ Vraťme se k příkladu s projíždějícím autem. Pokud vmžiku uskočíte stranou, vaše centrum strachu v hlavě vyhodnotí situaci takto: „Auto projelo, nic se mi nestalo, jsem opět v bezpečí, hrozba byla

zažehnána.“ Následně se tělo přepne zpět do klidu. Adrenalin se odbourá a vy se vrátíte do „normálního režimu“.

Určitě to znáte, když vás něco vyděsí. Centrum strachu vyhodnotí situaci jako hrozbu, nervový systém se rozjede, svaly se napnou, zvýší se tep a zastaví se dech. Pak je šok pryč, svaly povolí, dech se zklidní, tep zpomalí, tělo se uvolní.

Pokud bychom tedy skutečně byli v nebezpečí, nastane okamžik, kdy si uvědomíme, že nebezpečí pominulo. Auto projelo, tygr se otočil a odešel. To je důležitý signál, který našemu tělu říká, aby zrušilo všechny procesy, jež vyvolal strach. Většinou se zhluboka nadechneme a všimneme si, jak se vytrácí napětí a po těle se šíří úleva. Centrum strachu v mozku vydá pokyn, aby se krevní tlak normalizoval, dýchání zklidnilo a svaly relaxovaly. A čím více je uvolněné tělo, tím více se zklidňují naše myšlenky a emoce se vracejí do rovnováhy.

Pro lidi s úzkostnými poruchami a panickými záchvaty však tento okamžik nikdy nenastane. Z centra strachu totiž nepřichází žádný signál, že nebezpečí je zažehnáno.

Neexistuje žádný „konec strachu“.

Zdánlivě.

Ačkoli záchvat paniky může ustát, což nám na krátkou chvíli poskytne úlevu, obvykle jsme hned zase napjatí a čekáme na další záchvat. Jsme pořád „jako na jehlách“. A protože tělo prostřednictvím nervového systému poskytuje mozku zpětnou vazbu, mozek opakovaně dostává informace, že v těle něco není v pořádku. Panuje v něm neklid, což znamená, že mu hrozí nebezpečí. Proto centrum strachu v mozku zůstává



ve střehu a hledá hrozbu. Hlava a tělo se vzájemně provokují, ovlivňují a společně tak udržují pocit strachu. Protože je tělo neklidné, mozek se domnívá, že někde číhá nebezpečí, a je neustále v pozoru. Jelikož mozek vyhlíží nebezpečí, tělo si také nemůže odpočinout a musí čekat, až „shora“ dostane pokyn, aby se pokusilo nebezpečí odvrátit nebo mu uniknout.

CENNÉ POZNATKY PRO PŘEKONÁNÍ ÚZKOSTI

Na fyzické úrovni je toho spousta, co můžeme udělat pro to, abychom si v systému obnovili klid. A protože mezi mozkem a tělem dochází k interakci, má to uklidňující vliv i na naše myšlenky a pocity. Někdy může tělo fungovat jako krizové centrum, jež nám pomůže překonat úzkost. Jakmile se rozbouří mysl s emocemi a jedna úzkostná myšlenka následuje druhou, máme k dispozici velmi účinné relaxační techniky, které působí na fyzické úrovni. Klidné tělo totiž vysílá do mozku signál: „Tady dole je všechno v pohodě, nehrozí žádné nebezpečí. Můžeš tu poplašnou sirénu nahoře vypnout!“

Naučíme se, jak si navodit v těle pocit bezpečí a uvolnění. Pokud totiž neexistuje žádný vnější signál, že nebezpečí skončilo, musíme vzít věci do svých rukou. A právě k tomu slouží následujících osm pomůcek. Tak jdeme na to.

POMŮCKA

Č. 1:

CÍLENÁ RELAXACE

Při záchvatu úzkosti se tělo aktivuje zcela automaticky. Strach pro tělo znamená, že musí něco udělat, aby se ochránilo před nebezpečím. A než se oblast mozku zodpovědná za racionální myšlení vzpamatuje, převezme vládu amygdala, jež informuje tělo, že je v ohrožení.

Představte si, že se procházíte po městě a prohlížíte si něco zajímavého ve výloze. Najednou se za vámi ozve hlasitá rána. Leknete se. Centrum strachu v hlavě se chopí velení, vyhodnotí situaci jako potenciálně nebezpečnou a rychle vyšle informaci do těla, aby se připravilo na boj, nebo útěk. A tělo se pustí do práce. Srdce začne bít rychleji, polije vás horko. Možná vám hlavou probleskne myšlenka, že někdo poblíž má zbraň. Rychle se otočíte, prohlížíte si okolí a hledáte zdroj nebezpečí. Pak spatříte dítě s prasklým balonkem... V tu chvíli nastane změna. Centrum strachu klasifikuje situaci jako neškodnou, pošle tuto informaci nervovým systémem do těla a vy se přepnete opět do relaxačního režimu. Svaly se uvolní a srdce uklidní.

V případě úzkosti a záchvatů paniky nám právě tento signál, že se smíme opět uvolnit, chybí. Mozek se nepřepne do klidového režimu a centrum strachu zůstává aktivní. Dokud je tělo napjaté, hrozba zřejmě ještě zcela nepominula. Z těla přichází informace, že situace je pořád nebezpečná. A z mozku zase přichází informace, že je hlášený trvalý poplach. Abychom se z tohoto začarovaného kruhu dostali, musíme si odpovědět na otázku: Jak se můžeme sami přepnout do klidového režimu?

ZAJISTĚTE SI KLID

Chcete-li obnovit klid v mysli, musíte zklidnit tělo. Až příště pocítíte úzkost, aniž by vám hrozilo skutečné nebezpečí, najděte v těle oblast, kde úzkost působí nebo kde se nejvíce projevuje. Věnujte tomu dostatek času – vyžaduje to určitý cvik. Můžete si položit například tyto otázky:

- Napínají se mi svaly v těle?
- Buší mi srdce rychleji?
- Dýchám rychle a mělce?
- Zadržuji dech?

Věnujte těmto změnám pozornost. Uvědomte si, že se jedná o zcela normální tělesné reakce, jež patří k projevům strachu. Tělo vás chce chránit a připravit na nebezpečnou situaci.

Pokud se vědomě uvolníte, můžete tyto reakce zastavit. Jestliže cítíte napětí v některé části těla, soustřed'te se na toto místo a uvolněte je. Zbavte se napětí v ramenou, jemně pohněte nohama nebo rukama a povolte je. Nadechněte se nosem a dlouze vydechněte ústy. Vědomě do svého těla vnášejte klid a vnímejte, jak se uvolňuje a odchází z něj napětí. Je důležité, abyste si celého procesu relaxace byli vědomi.