

V PASTI MYŠLENEK

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

aneb Jak porazit overthinking

TEREZA SLADKÁ



GRADA®

Poděkování

Ráda bych poděkovala svému muži, který se s narozením našeho syna stal nejen milujícím otcem, ale i neúnavným podporovatelem mé práce. Sám se už půl roku v podstatě nezastavil, chodí do práce, pere, vaří, žehlí a s láskou pečuje o celou naši rodinu. Díky tomu jsem mohla téměř každý den na chvíli vystoupit z role „novopečené matky“ a pracovat na této knize.

Ráda bych poděkovala také své laskavé mamince, úžasné ženě a zkušené kognitivně-behaviorální psychoterapeutce. Kdykoli může, tráví čas s naším malým synem, čímž mně i mému muži umožňuje věnovat se činnostem, které nás baví. A zároveň mi poskytla cenné případové studie z praxe, které knize dodaly hloubku, kterou byste v ní jinak nenašli.

V PASTI v MYŠLENEK

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

aneb Jak porazit overthinking

TEREZA SLADKÁ



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Tereza Sladká

V pasti myšlenek

aneb Jak porazit overthinking

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 287. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová

Redakce a korektury Lukáš Tomášek

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 232

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

Cover Photo © Antonín Plicka, 2025

ISBN 978-80-271-8252-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-5669-6 (print)

Obsah

Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST: Co se skrývá za nekonečným přemýšlením	11
1. Co je overthinking	13
Historie overthinkingu: Proč jsme náchylní k nadměrnému přemítání?	16
Proč už to nefunguje: Největší negativní důsledky overthinkingu	18
2. Dopady overthinkingu na různé oblasti života	21
Duševní zdraví: Úzkosti, stres, emoční vyčerpání	21
Fyzické zdraví: Vliv na spánek, stres a psychosomatické potíže	25
Vztahy: Dopad na partnerství a rodinné vztahy	27
Práce a kariéra: Dopad na profesní výkon a růst	29
Pozitivní dopady overthinkingu	32
3. Typy overthinkingu	33
Ruminace	34
Pozitivní ruminace	35
Depresivní ruminace	36
Globální ruminace	37
Ruminace může být i prospěšná	39
Úzkostné přemýšlení / starosti	51
Přehnaná analýza	54
Další typy overthinkingu?	56
4. Jak overthinking funguje: Mechanismus mentální mašinérie	59
Myšlenková spirála	59
Teorie stylů odpovědí	61
Teorie kontroly	65
H-EX-A-GO-N	68
Vytváření návyků (H) a nesoulad cílů (GO)	69
Oslabení výkonných funkcí (EX)	70
Abstraktní přemýšlení (A)	71
Negativní zkreslení informací (N)	72
Co si odnést?	74

PRAKTICKÁ ČÁST: Jak zkrátit svůj mozek	75
5. Proč právě vy? Hlubší kořeny overthinkingu	77
Geny a overthinking: Co nám bylo předurčeno	80
Části mozku zodpovědné za overthinking a spoje mezi nimi	81
Konkrétní geny zodpovědné za overthinking	83
Hormony spojené s overthinkingem	84
Prostředí a overthinking: Co jsme okoukali	87
Traumatické zkušenosti	88
Vliv rodiny, výchova	93
Společenské a kulturní normy	105
Klíč k úspěchu? Sebevědomí	117
Výkonné funkce a overthinking: Co nám bylo dáno nebo časem degenerovalo	127
Negativní zkreslení	133
Osobnost a overthinking: Co si s sebou neseme	134
Vysoká úroveň neuroticismu	135
Perfekcionismus a vysoké nároky na sebe	144
Nerozhodnost	149
Strach z neúspěchu	150
Vysoká potřeba kontroly	161
Vysoká míra sebereflexe	163
Hledání spouštěčů mého overthinkingu v konkrétních situacích	164
6. Chyťte se při činu: Jak poznat, že neproduktivně přemýšlíte	169
7. Jak přerušit cyklus overthinkingu	177
První pomoc proti úzkosti: Dech, meditace a další techniky	181
Dýchání na 4 doby	181
Technika 4-7-8	182
Dýchání s představami	183
Nádí šódhana	183
Břišní dýchání	184
Mindfulness, meditace a další relaxace	185
Úzkostné myšlenky: Jak se zbavit strachu z budoucnosti	188
Ruminace: Jak vypnout nekonečné přemítání nad minulostí	193
Přehnaná analýza: Jak se vyprostit z pasti nerozhodnosti	194

Od myšlenek k činům	196
Motivace	197
Definování cílů	198
Řekněte si TEĎ!	201
Odpočívejte a buďte k sobě laskaví	202
Kdy vyhledat odbornou pomoc?	203
Jakého odborníka vyhledat?	204
8. Zdravé tělo, klidná mysl	211
Strava	212
Spánek	216
Sport a pohyb	218
Závěr	221
Zdroje	223
O autorce	232

Znáte ten pocit, když si konečně po dlouhém dni lehnete do postele, ale místo sladkého spánku vás ovládnou myšlenky? Znovu a znovu přemýšlíte nad každou větou, kterou jste za den řekli, přehráváte si staré rozhovory a zvažujete, co jste mohli udělat jinak... Přitom tak zoufale chcete jediné – usnout!

Vzpomínáte na tu chvíli, kdy jste před sebou měli jednoduché dilema, které by většina lidí vyřešila během pár minut, ale vy jste o něm přemýšleli hodiny? Scénář za scénářem, až vás to úplně paralyzovalo. Ano, tohle všechno je **overthinking** – fenomén, který zasáhl tisíce lidí po celém světě, a to aniž by si to většina z nich vůbec uvědomila.

Overthinking ale není pouhé přemýšlení. Ne. Dovolte mi trochu dramatičnosti – overthinking je přímo myšlenkové vězení. Sami sebe vtáhneme do nekonečné spirály úvah, ze které nejsme schopni najít cestu ven. Takže místo toho, aby nám přemýšlení přinášelo odpovědi, čím dál víc nás ničí. A pak přichází únava, frustrace, úzkost, naštvaní, bolest. Zkrátka – moc přemýšlení může věci zamotat – jak trefně poznamenal americký trojnásobný olympijský vítěz v hodu kladivem John Flanagan.

Sklon k overthinkingu máme všichni v genech – je součástí našeho evolučního dědictví.¹ Pravdou ale je, že někteří z nás se s ním poperou elegantněji než jiní. Jelikož držíte v ruce tuto knihu, pravděpodobně patříte k té druhé skupině – k těm, kteří nadměrně přemýšlejí často. Až příliš často. Tak často, že je to zkrátka a jednoduše štev!

Mám pro vás dobrou zprávu: existuje cesta ven. V této knize rozeberu overthinking ze všech možných úhlů pohledu. Pochopíte, proč máte tendenci přemýšlet až do zbláznění, co ve vás tenhle stav spouští, a hlavně jak s tím vším bojovat. V první části vás provedu teorií. Nebojte se – žádné suché akademické texty zde nenajdete. Sice na vás čeká pár vědeckých výzkumů, několik teorií a cizích termínů, čísel, grafů a tabulek, ale vše popisují jasně, srozumitelně a každý koncept je zasazen do kontextu reálného života. Druhá část přináší to, co vás nejspíš zajímá nejvíc: praktické tipy, jak se přestat trápit vlastními myšlenkami, s mnoha konkrétními příklady a odkazy na další texty.

Jste připraveni?

¹ PRICE, Evolutionary aspects of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2003.

TEORETICKÁ ČÁST

Co se skrývá za nekonečným přemýšlením

Tak a je to tu. Teorie. Suchá teorie. Nuda, nuda, nuda. Nebo ne? Věřím, že ne! Doufám, že ne! V teoretické části se společně ponoříme do problematiky overthinkingu a rozpitváme ho doslova na cimprcampr. Co to vlastně overthinking je? Proč nám v minulosti pomáhal přežít, ale dnes nám jen podkopává nohy? Jak moc nám overthinking ničí život? A je na něm vůbec něco dobrého?

Ukážeme si také, že overthinking není jen jeden. Jeho projevy jsou různé a některé formy jsou tak rafinované, že je možná ani sami zatím nepoznáte. Všechny vám je představím, a to nejen teoreticky, ale i na názorných ukázkách. A nakonec se zaměříme i na otázku, jak to vlastně všechno funguje. Odkud se berou ta kvanta a kvanta myšlenek, která nás vtahují do temných hlubin našeho vlastního mozku a znemožňují nám jednat?

Tuto teoretickou část jsem psala s jediným cílem – dát vám ten nejlepší základ k práci, která vás čeká v praktické části knihy. Protože pokud chcete tuhle vnitřní bitvu vyhrát, musíte v první řadě vědět, proti čemu stojíte.

1. Co je overthinking

„Moc nad tím přemýšlíš.“ Už vám to někdo někdy řekl? Že ne? Tomu se mi nechce věřit. Mně snad tisíckrát. A to možná jenom během včerejšího dne. Samozřejmě trochu přeháním, nicméně mám takový pocit, že i vy tenhle výrok dobře znáte. Tento můj pocit koneckonců potvrzují i rozsáhlé studie. Např. renomovaná psycholožka a profesorka z Michiganské univerzity Nolen-Hoeksemová zjistila, že nadměrné přemýšlení trápí zhruba polovinu lidí ve věku 50 let. Ano, každý druhý padesátník nadměrně přemýšlí. U dospělých mezi 25 a 35 lety to je dokonce víc než 70 %. Když si sednete ke stolu s lidmi v tomto věku, 7 z 10 se vám možná svěří, že ztrácí svůj drahocenný čas bezcílným přemýšlením. A pokud u toho stolu sedíte se samými ženami, tohle číslo bude ještě vyšší. Ženy totiž dle zmíněné autorky mají k overthinkingu sklony ještě častěji než muži.²

Co je za tím? Co je to ten overthinking? Co znamená, že moc přemýšlíte? A kdy je takové přemýšlení ještě v pořádku?



CO TO ZNAMENÁ

Overthinking (nebo **nadměrné přemýšlení**, jak budu v knize místy používat) je stav, kdy člověk *opakovaně analyzuje své myšlenky, situace či problémy, často bez jasného cíle nebo výsledku*.³

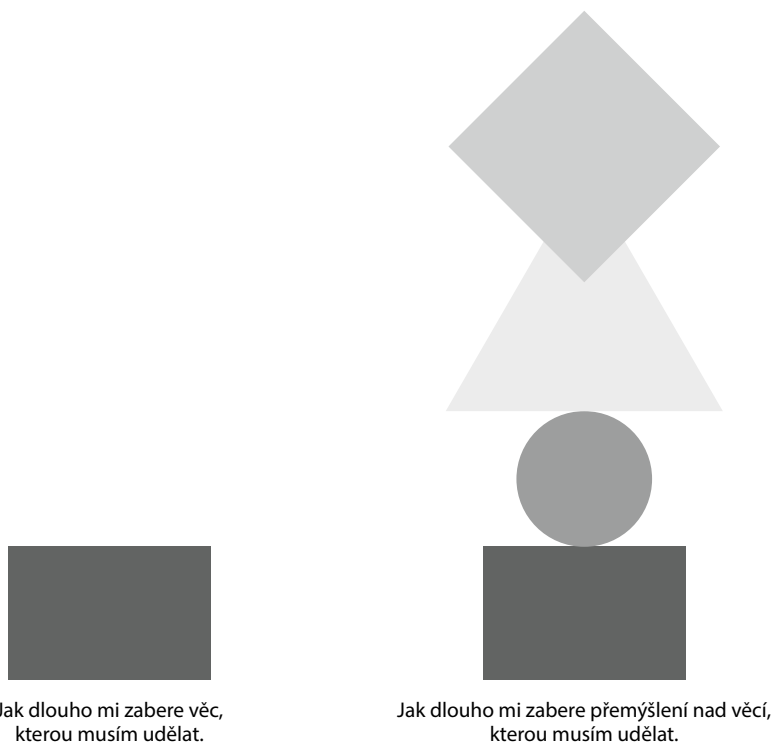
Asi to znáte – v hlavě vám běží myšlenky jako na běžícím pásu, aniž byste se dostali k nějakému závěru. Místo řešení jen sedíte a přemýšlíte. Místo řešení problémů si přiděláváte starosti.

Nenechte se zmást. Hodně přemýšlet nutně neznamená něco špatného, vadného a nefunkčního. Naopak. Hodně přemýšlet totiž může být někdy opravdu fajn.

Jindy nám to ale může škodit. Zatímco *produktivní* přemýšlení (nazvěme ho pro naše účely zkráceně **reflexí**) je užitečné a má mnoho benefitů, **overthinking**, tedy *neproduktivní nadměrné přemýšlení*, nás ovlivňuje negativně. Cyklíme se

² NOLEN-HOEKSEMA, *Women who think too much: How to break free of overthinking and reclaim your life*, 2003.

³ SPERBER, *Overthinking: Definition, causes, & how to stop*, (n.d.).



Obr. 1 Kolik času mi zabere přemýšlení

Zdroj: vlastní zpracování dle Lucie Žaludkové pro Centrum Locika

v myšlenkových smyčkách, které brání rozhodování a efektivnímu jednání, naše myšlenky nemají žádný konkrétní výstup, opakují se a často se soustředí na hypotetické nebo neovlivnitelné situace. Výsledek je pak jasný. Frustrace, úzkost a stres. Přesný opak úlevy, kterou přináší reflexe.

Typickým znakem overthinkingu je také přítomnost **kognitivních zkreslení**. Jde vlastně o chyby v našem uvažování, kterými si nevědomky zkreslujeme realitu. Místo abychom viděli situace v celé jejich složitosti a komplexitě, tedy takové, jaké skutečně jsou, vnímáme je skrze zjednodušující filtr. Kognitivní zkreslení jsou přirozená a nevyhne se jim nikdo – chrání nás totiž před zahlcením. Kdybychom měli zvažovat každou situaci v celé šíři, nedělali bychom nic jiného a brzy bychom se zbláznili. A proto náš mozek často využije určité myšlenkové zkratky. Chce nám usnadnit práci. Jenže v případě overthinkingu nám nic neusnadní, naopak. Místo rychlé analýzy, která nám má být užitečná, nás nutí např. vidět jen ty nejhorší možné scénáře nebo hledat chybu pokaždé jen u sebe.

Kognitivních kreslení, se kterými se setkáváme při negativním nadměrném přemýšlení, je několik. Následující příklady ilustrují, jak nás dokáží odpojit od reality.

- Přehnaná **generalizace**, kdy z jedné negativní zkušenosti vyvozujeme nepřiměřeně rozsáhlé závěry. Třeba nám byl partner nevěrný a my jsme se s ním rozešli. Z takové situace si chybně vyvodíme, že nám bude nevěrný i každý další partner, kterého si v budoucnu najdeme. To ale samozřejmě vůbec nemusí být pravda.
- **Katastrofické myšlení**, kdy automaticky očekáváme jen to nejhorší. Třeba uděláme v práci jednu drobnou chybu, ale okamžitě začneme předpokládat, že nás zaměstnavatel vyhodí.
- **Selektivní zaměřování se jen na to negativní a přehlížení toho pozitivního**. Např. když se během přednášky přereknete v nějaké drobnosti a pohltí vás to natolik, že pak vůbec nevnímáte nadšení posluchačů, jejich chválu a skutečnost, že zbytek přednášky se vám povedl skvěle. Máte dojem, že jste ji celou pokazili, a to jen proto, že jste se jednou překli. A navíc začnete očekávat, že si o vás všichni budou myslet, že jste zoufale neschopní.
- **Personalizace** způsobuje, že přijímáme vinu za situace, které s námi nemají přímou souvislost. Kolega na poradě např. vypadá otráveně a odsekává nám a my si hned pomyslíme, že je to určitě námi, protože jsme něco pokazili. Přitom důvod může být úplně jiný – špatný den, únava nebo problémy doma.
- Dalším příkladem je **dichotomické myšlení (černobílé vidění)**, kdy situace vnímáme pouze jako dva extrémy. Buď je něco naprostý úspěch, nebo katastrofa. Např. vztah s partnerem je buď naprosto úžasný, dokonalý, bezchybný, anebo je otřesný, hrozný a šílený. Přitom většina vztahů má své světlejší i tmavší chvíle.
- **Přesvědčení, že přesně víme, co si druzí lidé myslí**. Prostě „dobře víme“, co si o nás ostatní myslí! A ano – není to nic pěkného.
- Poslední zkreslení je trochu abstraktnější. Jde o **emocionální uvažování**, kdy věříme, že pokud se *cítíme špatně*, pak něco skutečně *musí být špatně*. Emocionální stav považujeme za objektivní odraz reality, i když je to pouze výsledek našeho nadměrného přemýšlení.

S overthinkingem zkrátka ztrácíme ze zřetele širší kontext a zaměřujeme se na nepodstatné maličkosti, které nás vedou k mylným závěrům. Naopak smysluplná a efektivní reflexe není výše zmíněnými zkresleními zatížena. Když přemýšlíte hodně, ale *efektivně*, neupínáte se na nedůležité detaily a hodnotíte věci z nadhledu. Cílem reflexe je totiž skutečně najít řešení nebo se poučit z vlastních chyb. Díky tomu nám umožňuje rozloučit se s konkrétním problémem a přejít k dalším krokům... Overthinking nás „zasekne“.



CO TO ZNAMENÁ

Neproduktivní overthinking a produktivní reflexe

Aspekt	Neproduktivní nadměrné přemýšlení: overthinking	Produktivní nadměrné přemýšlení: reflexe
Cíl	V podstatě žádný není.	Má konkrétní cíl: typicky najít řešení problému nebo se poučit.
Typ myšlenek	Hypotetické, nejasné, katastrofické a často neřešitelné scénáře.	Konkrétní myšlenky směřující k cíli.
Emoční dopad	Emoční propad, špatná nálada. Úzkost, frustrace, stres.	Pocit kontroly nad situací. Úleva, lepší nálada.
Výsledek	Žádný jasný závěr nebo řešení. Zaseknutí. Paralýza.	Jasný závěr nebo plán, co budu dál s danou situací dělat.
Opakování myšlenek	Velmi silné. Motání se v kruhu.	Minimální. Myšlenku zhodnotíme, zpracujeme a necháme odejít.
Kognitivní zkreslení	Výrazné (katastrofizace, generalizace apod.).	Menší riziko zkreslení. Neustále se vracíme k realitě a pracujeme s fakty.
Rozhodovací proces	Je ztížený, málokdy dojde ke skutečnému rozhodnutí. Častá je naopak paralýza.	Rozhodnutí je zde téměř vždy přitomno. Podporuje následnou akci.

Historie overthinkingu: Proč jsme náchylní k nadměrnému přemítání?

Jak už jsem naznačila, k overthinkingu jsme náchylní všichni. Ale proč tomu tak je, když nám nepomáhá a spíš nám škodí? Odpověď je překvapivě snadná. Evoluce! Pojďme se na chvíli vrátit zpátky v čase a zjistit, co stojí za naší tendencí tolik přemýšlet.

Některé věci, situace nebo prožitky, které dnes považujeme za problematické a nežádoucí, byly dříve dost zásadní pro naše přežití. Tak třeba horečka – sice je nepříjemná, ale je to zásadní obranný mechanismus těla proti infekci. Pomáhá nám přežít. A podobný význam má i overthinking.⁴

⁴ KENNAIR et al., Depression: is rumination really adaptive?. *The Evolution of Psychopathology*, 2017.

Pokud nadměrně přemýšlíme ve chvíli, kdy jsme ztratili někoho blízkého, může nám to přinést hodně užitečných informací. Představte si třeba jednu emočně velmi náročnou situaci, nicméně v minulosti poměrně běžnou – zemřel vám potomek. V takové chvíli se sami sebe budete pravděpodobně pořád dokola ptát, proč se to stalo. Dnes už takto nejspíš mnoho nových informací nezískáte, ale našim předkům to mohlo prozradit skutečně hodně. Jak to myslím? Pokud např. dítě umřelo proto, že snědlo nějaké neznámé fialové bobule, mohli příčinu naši předci díky neustálému přemítání odhalit a příště se jim vyhnout – a nejen oni, ale i jejich další děti, celý kmen a všichni jejich příbuzní a známí v budoucnu. V takové chvíli je pak nadměrné přemýšlení skutečně užitečné.⁵

To byla hodně specifická situace, že? Uznávám. Ale co ty chvíle, kdy vlastně neexistuje úplně jasná příčina přemýšlení, nic moc se nestalo, ale vy stejně přemýšlíte a přemýšlíte a přemýšlíte? Inu, obecně je velmi obtížné říct, jestli byl overthinking jako takový v minulosti užitečný, nebo našim předkům komplikoval život tak jako nám dnes. Ani vědci se na tom dosud pořádně neshodují.

Jedna část teoretiků se overthinkingu zastává a tvrdí, že se dřív jednalo o výhradně užitečný mechanismus, který měl svůj význam. Připodobňují ho k zubům moudrosti – existují dodnes, nemají sice využití, ale v minulosti měly zásadní význam: umožňovaly lidem rozžvýkat syrovou potravu. Overthinking zase pomáhal našim předkům řešit rozličné složité problémy, zejména sociální situace nebo mezilidské vztahy. Třeba když se jedinec cítil odstrčený od tlupy, nadměrné přemýšlení mu mohlo pomoci pochopit, co se děje a proč. Díky tomu mohl najít způsob, jak situaci napravit. Kdyby to nedokázal, znamenalo by to pro něj odloučení od skupiny a téměř jistě smrt. Dá se tedy říct, že autoři těchto teorií vnímají overthinking jako „vnitřní alarm“, který nám říká, že něco není v pořádku, a motivuje nás k hledání řešení.⁶

Kritici tohoto přístupu na druhou stranu namítají, že overthinking nebyl užitečný pravděpodobně nikdy. Tvrdí, že naši předci se s ním natrápili dost podobně jako my dnes. Kde leží pravda a jak to skutečně bylo, můžeme už jen hádat.

Ať tak či tak, overthinking je náš evoluční pozůstatek, a přestože dnes už nežijeme v jeskyních a většina z nás nečelí nebezpečím, která by bezprostředně ohrožovala náš život, naše mysl stále běží na plné obrátky. Proč? Protože je naučená neustále něco

⁵ ANDREWS et al., An evolutionary approach to grief-related rumination: Construction and validation of the Bereavement Analytical Rumination Questionnaire. *Evolution and Human Behavior*, 2021.

⁶ WATSON a ANDREWS, Toward a revised evolutionary adaptationist analysis of depression: The social navigation hypothesis. *Journal of Affective Disorders*, 2002.

řešit a **doslova touží na něco nasměrovat svou schopnost řešit problémy**. A tak se zaměstnává alespoň našimi každodenními obtížemi, jenže často stejně intenzivně a v takovém rozsahu, jako kdyby šlo o reálné ohrožení života.

Proč už to nefunguje: Největší negativní důsledky overthinkingu

Přílišnému přemýšlení naše doba vyloženě nahrává. Jsme bombardováni daleko větším množstvím informací než lidé v minulosti, takže je naše **mysl přestimulována**. Naš mozek má tendenci reagovat na každou novou informaci jako na problém, který musí okamžitě vyřešit. A protože informací přichází stále více, naše mysl je zahlcená a ve výsledku ztrácí schopnost rozlišovat mezi tím, co je důležité, a tím, co bychom měli nechat být.



ZAJÍMAVOST

Maladaptivní chování jako výsledek evoluce

Overthinking kdysi sloužil jako evoluční výhoda, pomáhal nám přežít v nebezpečných situacích. Jenže svět se rychle změnil a naše schopnosti, budované po miliony let evoluce, se nestíhají upravovat. A tak tedy to, co dříve fungovalo a chránilo nás, je dnes spíše na škodu. Takové chování nazýváme **maladaptivním**. Overthinking je jen jedním příkladem takového chování, dalšími jsou třeba závislosti, sebedestruktivní chování či sociální izolace v reakci na stres.

Overthinking má však i další negativní dopady. Nejenže nejsme schopni reagovat a něco skutečně udělat, ale můžeme se také setkat s tzv. **sebenaplňujícím proroctvím** – pokud očekáváme, že se stane něco špatného, naše mysl tomu nevědomky přizpůsobí naše chování, což vede k tomu, že se něco špatného následně skutečně stane.

Vraťte se se mnou na chvíli do školních let a představte si situaci, kdy máte před celou třídou přečíst svůj referát o Austrálii. Než na vás dojde řada a stoupnete si před tabuli, jste přesvědčeni, že určitě něco pokazíte – zapomenete, co chcete říct, nebudete znát odpovědi na doplňující otázky.

Ano, tohle se kdysi stalo mně. Bylo mi asi 13 let, stála jsem před tabulí, křečovitě svírala papír a snažila se ze sebe vyžvejknout aspoň nějaké kloudné slovo. Připravená jsem byla dobře, referát jsem vypracovala poctivě, ale tak hrozně jsem se bála mluvit před lidmi a před naším zeměpisářem, až mi úplně vypnula hlava. Zapomněla jsem zmínit klíčové body, jako třeba kdo jsou původní obyvatelé Austrálie. Učitel si mé nervozity všiml a začal si ověřovat, co vlastně o Austrálii vím. Začal mi do referátu skákat. Když se mě pak zeptal, jestli jsou klokani nebezpeční, v hlavě mi úplně zčernalo. A otázka na australské hlavní město? Canberra mi samozřejmě v tu chvíli vůbec nenaskočila a vyblekotala jsem ze sebe: Sydney.

Výsledkem toho všeho bylo, že se mé obavy naplnily a referát skutečně nedopadl dobře – ne proto, že bych nebyla dostatečně připravená, ale proto, že se naplnilo moje vlastní proroctví a moje vlastní mysl mě paralyzovala.

Co si z této kapitoly odnést? Bohatě postačí uvědomění, že overthinking je past, do které se může lehce chytit každý. A pokud k němu máte tendenci i vy, není na vás nic divného. Nejenomže jsme k overthinkingu všichni evolučně nastavení, ale i naše doba mu nahrává.



ZAPAMATUJTE SI

Hlavní negativní důsledky overthinkingu

- Ztráta schopnosti adekvátně reagovat.
- Sebenaplnňující proroctví.
- Další maladaptivní chování, např. závislosti.
- Kognitivní zkreslení.
- Odpojení od reality.
- Zhoršení fyzického i psychického zdraví.

2. Dopady overthinkingu na různé oblasti života

Vyčerpání. Stres. Frustrace. Únava. Bolest. Rozpad rodiny. Ztráta koníčků. Nejen takový dopad může mít overthinking na naše životy.

V této kapitole se podíváme na to, jak nám zacyklené myšlenky dokážou zamotat život v různých oblastech. Přejdeme k tomu, jak ovlivňují duševní a fyzické zdraví – od nálady až po poruchy spánku. Probereme vliv overthinkingu na rodinné vztahy, partnerství, přátelství a odhalíme i to, jestli se třeba kvůli nadměrnému myšlení neusmíváte na lidi okolo vás o trochu méně, než byste chtěli. A zaměříme se samozřejmě i na práci a náš vztah k ní – zjistíme, že se kvůli overthinkingu dokážeme i kariérně „zablokovat“.

Možná vás napadlo: a nenašlo by se přece jen něco pozitivního? Možná ano, možná ne. Čtěte dál a vše se dozvíte.

Duševní zdraví: Úzkosti, stres, emoční vyčerpání

Jak nás overthinking ovlivňuje především? **Emočně nás vyčerpává.** Když nad něčím pořád přemýšlíme, cítíme se jednoduše špatně. Když sami sebe neustále hodnotíme a hledáme chyby tam, kde možná vůbec nejsou, snadno nabydeme dojmu, že nejsme dost dobří.



CO ŘÍKÁ VĚDA

Nadměrné přemýšlení (overthinking) je jednou z hlavních příčin deprese a úzkosti u mužů i žen.⁷

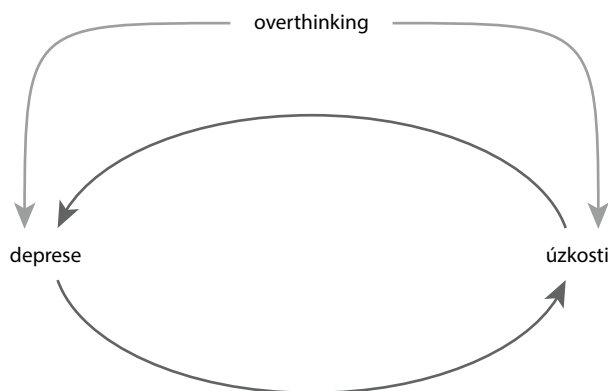
⁷ CALLINAN et al., *A randomised controlled study of the effects of the attention training technique on traumatic stress symptoms, emotional attention set shifting and flexibility*, 2015.

Overthinking může naši mysl zatížit dokonce tak moc, že nás dovede až k psychickým onemocněním. Když pořád myslíme na to, co nám chybí, co se pokazilo, nebo na všemožné katastrofy, je jasné, že to dříve nebo později vyvolá buď různé silné pocity beznaděje (které mohou vést k **depresi**), nebo napětí a strach (což může vést k **úzkosti**).⁸

Úzkost a deprese se přitom jen málokdy objevují odděleně. Vytvářejí totiž mezi sebou „smyčku“ – depresivní pocity živí obavy a úzkost, zatímco úzkost zase prohlubuje depresivní pocity. Overthinking je často spouštěčem obojího – a jakmile se tyto obtíže objeví, začnou se navzájem posilovat a postupně nabírat na intenzitě. Každý propad do deprese zvyšuje pravděpodobnost další vlny úzkosti a naopak. A tak to, co na začátku vypadalo jako „neškodné“ zacyklení myšlenek, může přerůst ve skutečně závažný problém, který výrazně ovlivní váš život.

Overthinking ale může vést i k dalším psychickým problémům, jako jsou třeba **psychózy**. A ty se často objevují v souvislosti s dalšími závažnými duševními onemocněními, jako je schizofrenie nebo bipolární porucha.

Když někdo onemocní psychózou, je pro něj neuvěřitelně náročné i běžné fungování, protože jeho pohled na svět je výrazně zkreslený a často plný nepředvídatelných vjemů. Léčba nebývá úplně snadná, trvá roky a obvykle kombinuje léky a terapii, které pomáhají člověku znovu se ukotvit v realitě.⁹



Obr. 2 Jak overthinking přispívá k rozvoji psychických onemocnění

⁸ MCLAUGHLIN a NOLEN-HOEKSEMA, Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 2011.

⁹ ARCINIEGAS, Psychosis. *CONTINUUM: lifelong learning in neurology*, 2015.



CO TO ZNAMENÁ

Psychóza

Psychóza je stav, v němž člověk ztrácí kontakt s realitou: to se projevuje halucinacemi nebo bludy. Psychóza pak nemocnému jedinci dost komplikuje život – najednou je pro něj nesmírně těžké rozlišit, co je skutečné a co ne.¹⁰

Typické příznaky psychózy:

- **Halucinace:** člověk vnímá věci, které neexistují – např. slyší hlasy, vidí obrazy nebo cítí vůně, které nemají oporu ve vnějším fyzickém světě.
- **Bludy:** pevně zakořeněná přesvědčení, která nejsou založena na skutečnosti. Člověk s bludem může např. věřit, že ho někdo sleduje nebo že má nějaké zvláštní schopnosti, i když to není objektivně pravda.

Jak přesně souvisí overthinking s psychózou? Je to poměrně jednoduché a přímočaré. Když člověk neustále přemítá nad stresujícími událostmi, vytváří si silný návyk na stres. Být ve stresu je pro něj zkrátka normální. Mozek je kvůli tomu pořád ve stavu „boj, nebo utěk“ a tento neustálý tlak ho časem úplně vyčerpá, protože si nemůže nikdy odpočinout a zregenerovat se.

Pokud se tento kruh nezastaví a myšlenková smyčka pokračuje, může dojít k tomu, že mozek začne interpretovat různé vjemy zkresleně. Takto vznikají tzv. **pseudo-halucinace** – člověk slyší hlasy nebo zvuky, které ve skutečném světě neexistují, ale na rozdíl od stavu plnohodnotné psychózy si ještě může uvědomovat jejich nereálnost.¹¹



CO ŘÍKÁ VĚDA

Overthinking zvyšuje šanci, že u jedince vzniknou sluchové halucinace, což znamená, že člověk „slyší“ hlasy, které ve skutečnosti neexistují.¹²

¹⁰ AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*, 2013.

¹¹ JOUBERT et al., Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British Journal of Clinical Psychology*, 2022.

¹² JONES a FERNYHOUGH, Rumination, reflection, intrusive thoughts, and hallucination-proneness: Towards a new model. *Behaviour Research and Therapy*, 2009.