

Terapie

do kapsy

aneb
Jak se vyznat
ve vztazích
i sám v sobě

kolektiv autorů
Terapie.cz



Terapie

do kapsy

aneb

Jak se vyznat

ve vztazích

i sám v sobě

© Grada Publishing, a. s., 2026

© Terapie CZ, s.r.o., 2026

ISBN 978-80-271-6177-5

Duševní zdraví není luxus, ale nutnost. Tato kniha přináší soubor nejčtenějších článků z blogu *Terapie.cz*, které vám pomohou lépe porozumět sobě i svému okolí.

Najdete zde praktické rady k tématům jako:

- jak najít životního partnera,
- vliv sociálních sítí na duševní zdraví,
- jaký je rozdíl mezi fobií, strachem a úzkostí,
- jak pracovat s environmentálním žalem,
- jak řešit konflikty ve vztahu,
- jak poznat panickou ataku,
- co řešit na terapii nebo u psychologa.

Články psané odborníky z platformy *Terapie.cz* nabízejí ověřené informace bez zbytečného odborného žargonu. Každý text je napsán tak, aby byl srozumitelný a prakticky využitelný.

Pro koho je kniha určena? Pro každého, kdo chce aktivně pečovat o své duševní zdraví, hledá odpovědi na otázky o psychoterapii nebo potřebuje podporu v náročných životních situacích.

Duševní zdraví není tabu – je to investice do kvalitnějšího života.

I.

ZÁKLADEM JSOU VZTAHY

SEZNAMOVÁNÍ A HLEDÁNÍ PARTNERA

Online seznamování: Jak se bezpečně seznamovat online a najít vážný vztah?

Mgr. Anastasia Taisumova



ÚVOD

Online seznamování v posledních desetiletích rychle nabírá na popularitě. Mnoho lidí používá seznamovací weby a aplikace k nalezení potenciálního partnera. Ve společnosti jsou však stále patrné pochybnosti o tom, jestli je opravdu možné na seznamce najít vztah na celý život. Jak je to tedy na seznamkách s vážnými vztahy? Jak si vytvořit profil na seznamce a jak se bezpečně seznamovat online?

Je možné na seznamce najít vážný vztah?

Dobrou zprávou je, že je rozhodně možné najít vážný vztah i online. Mnoho lidí ostatně úspěšně našlo své partnery právě prostřednictvím seznamovacích aplikací a webových stránek zaměřených na smysluplné spojení.

Pokud hledáte vážný vztah online, začněte výběrem správné platformy, která se zaměřuje na jednotlivce hledající dlouhodobé vztahy. Ve svém profilu jasně uveďte, že hledáte vážný vztah, čímž nastavíte správná očekávání pro potenciální partnery. Otevřeně komunikujte od začátku, ptejte se, co ostatní hledají, a sdílejte své vlastní záměry. Nespecifikujte věci příliš rychle, věnujte čas poznávání druhé osoby a budování důvěry a spojení, než vztah definujete.

Hledejte společné hodnoty a diskutujte o důležitých tématech, jako jsou rodina, kariéerní aspirace a očekávání ohledně vztahu, už na začátku. Pokud se cítíte pohodlně, přejděte z online komunikace k osobnímu setkání, které prohloubí vaše spojení a poskytne lepší představu o vaší vzájemné kompatibilitě.

Vzniká vztah až ve chvíli, kdy si to explicitně řeknete?

Jste už ve vztahu, nebo stále ve fázi seznamování? Vztah obvykle začíná, když se obě osoby výslovně dohodnou na tom, že budou usilovat o něco vážnějšího. K tomu mohou dospět prostřednictvím rozhovorů o exkluzivě nebo záměrech. Silným signálem, že se vztah posouvá vpřed, je také emoční spojení. Pokud oba investujete emocionálně do sebe navzájem a dáváte přednost potřebám toho druhého, můžete tímto způsobem přejít ze seznamování do vztahu i beze slov.

Vážný závazek se projevuje i tím, že jsou obě strany ochotné věnovat čas a úsilí péči o vztah, například prostřednictvím pravidelné komunikace, plánování schůzek nebo vytváření plánů do budoucna. Když začnete používat výrazy jako „přítel“ či „přítelkyně“ nebo když máte rozhovor na téma „co vlastně jsme“ a dojdete k vzájemné shodě, je to jasný signál, že jste oficiálně ve vztahu. Pokud si navíc začnete navzájem představovat své přátele a rodinu, je to často známka toho, že se posouváte směrem k vážnému vztahu.

Co si (ne)dávat na profil na seznamce

Důležitým krokem ve světě online seznamování je vytvoření profilu na seznamce. Pokud si chcete vytvořit efektivní profil na online seznamce, je klíčové prezentovat se autenticky a zdůraznit ty aspekty, které přitáhnou správného partnera. Níže uvádím několik bodů, na které byste se měli zaměřit:

Profilová fotka: Měla by být aktuální a reprezentovat vaši osobnost. Ideální jsou fotografie, které odrážejí vaše koníčky a zájmy, ať už jde o turistiku, sport nebo umění. Vyhněte se filtrům, které mohou zkreslit váš skutečný vzhled. Autentické fotografie pomáhají budovat důvěru hned od začátku.

Text o vás: Vaše představení by mělo být poutavé a zdůrazňovat vaši osobnost a hodnoty. Uveďte své zájmy a koníčky a vyhněte se citlivým údajům, jako jsou adresa, telefonní číslo nebo informace o pracovišti. Z textu by mělo být jasné, co ve vztahu hledáte. Určete si své cíle a vyhněte se nejasným prohlášením typu „Jen se dívám, kdo tady je“. Působili byste nejistě a jako byste o vážný vztah ani nestáli.

Upřímnost a pozitivita: Veděte svůj profil v pozitivním duchu a zaměřte se na to, co vás baví a naplňuje. Vyhněte se negativním komentářům a nerealistickým očekáváním. Buďte upřímní v tom, kdo jste a co hledáte, protože to je klíčem k nalezení správného partnera, který sdílí vaše hodnoty a cíle.

Gramatika a prezentace: Ujistěte se, že ve vašem profilu nejsou žádné gramatické chyby. Správná gramatika nejen zlepšuje srozumitelnost, ale také ukazuje, že si dáváte záležet na detailech a prezentaci. Profil bez chyb pomáhá zvýšit vaši důvěryhodnost. Naopak chyby v textu mohou odvádět pozornost a vytvářet dojem nepozornosti nebo nedbalosti.

Budete-li se řídit radami uvedenými v bodech výše, můžete si vytvořit profil, který přitáhne lidi skutečně hledající vážný vztah, a zajistit si tak větší šance na úspěch v online seznamování.

Jak se bezpečně seznamovat online?

Online seznamka má své klady i zápory, jako jsou například podvodné profily. Je proto důležité zajistit, abyste vždy byli v bezpečí. Při seznamování přes internet je třeba vzít v úvahu řadu faktorů. Jsou to:

Ochrana osobních údajů: Nikdy nesdělujte citlivé informace, jako jsou celé jméno, adresa, telefonní číslo nebo informace o vašich financích. Ani ověřené platformy nemohou zcela ochránit vaši identitu, takže je zásadní být opatrný.

Bezpečné první setkání: Při prvních několika schůzkách se vždy setkávejte na veřejných místech, jako jsou kavárny nebo parky, kde se cítíte pohodlně. Pokud je to možné, informujte někoho blízkého o svých plánech a sdělte mu místo a čas schůzky. Ujistěte se, že máte zajištěnou dopravu, abyste mohli místo schůzky snadno opustit, pokud to bude nutné.

Důvěřujte svým instinktům: Vždy si dejte pozor na varovné signály, jako jsou žádosti o peníze, tlak na rychlé rozhodnutí nebo jakékoli jiné podezřelé chování. Pokud se cítíte nepříjemně nebo vám něco neseďí, neváhejte a osobu, která se takto chová, nahlaste. Vždy je lepší být opatrný a věnovat pozornost svým pocitům.

Před prvním setkáním se lépe poznejte

Než se s někým ze seznamky setkáte, vždy je nejlepší zjistit o něm co nejvíce informací. Nejprve se ujistěte, že jsou vaše zájmy a cíle v souladu. Zeptejte se druhého, jaký typ vztahu hledá. I když se to může na začátku zdát trochu nepříjemné, tato otázka vám možná ušetří spoustu času a námahy. Ne zodpovězené otázky ohledně úmyslů mohou později vést k nedorozuměním a zklamáním.

Jakmile si ověříte, že máte s druhou osobou stejné úmysly a zájmy, zvažte možnost videohovoru. Díky vizuálnímu kontaktu lépe poznáte, jak se daná osoba chová. Videohovor vám poskytne příležitost zachytit nuance komunikace, které mohou být v textové formě ztraceny (gesta

a mimiku), a pomůže vám navodit pocit blízkosti ještě před osobním setkáním. Napoví vám, jestli vám tento člověk skutečně vyhovuje, lépe také posoudíte, zda si opravdu rozumíte. Tímto způsobem si můžete zvýšit šance na úspěšný a smysluplný vztah.

ZÁVĚR

I seznamky představují místo, kde je možné seznámit se s partnerem, se kterým vybudujete hluboký vztah. Abyste zvýšili pravděpodobnost, že svým profilem oslovíte člověka, kterého hledáte, uveďte, co od seznamování očekáváte. Při seznamování online je velmi důležitá bezpečnost, dodržujte proto uvedená pravidla, abyste chránili sebe i své citlivé údaje.

Nemůžu najít partnera, co s tím? Sebereflexe a řešení

Mgr. Šárka Hrabovská



ÚVOD

Být dlouho bez partnera může být pro mnoho lidí náročné – emocionálně, fyzicky i společensky. Samota může přinášet pocity osamělosti, frustrace nebo tlak okolí (či sebe sama) na to „už si někoho najít“. Pokud vás samota tíží, může to být signál ke změně.

Samota může být pro váš život přínosem

Dlouhodobé období bez partnera často otevírá otázky vlastní hodnoty, sebedůvěry a obav z toho, zda jsme schopni vytvořit kvalitní vztah.

Zároveň však samota může být:

- příležitostí k hlubší sebereflexi,
- prostorem pro osobní růst,
- obdobím budování zdravějšího vztahu k sobě.

Sebereflexe: Hledání příčin u sebe

Pokud se vám delší dobu nedaří najít partnera, může být užitečné podívat se na případné možné příčiny ve vlastním chování či vztahových vzorcích.

1. Minulé vztahy

Každý vztah zanechává stopu. Negativní zkušenosti mohou vytvořit:

- bloky,
- obavy ze zranění,
- strach ze zklamání.

Tyto obavy vás mohou podvědomě brzdit při navazování nových vztahů.

2. Opakující se vzorce chování

Některé vztahové scénáře se mohou opakovat.

Všimněte si, zda se ve vašich vztazích nevrací:

- podobný typ partnerů,
- stejné konflikty,
- opakované zklamání,
- dusivá atmosféra,
- pocit, že dáváte víc než druhý.

3. Sebeúcta a očekávání

Jak sami sebe vnímáte?

Nízká sebeúcta může vést k tomu, že:

- hledáte potvrzení své hodnoty u druhých,
- potlačujete vlastní potřeby,
- snižujete své standardy,
- zaměřujete se na nevhodné partnery.

Zdravý vztah k sobě je základním stavebním kamenem kvalitního partnerství.

Jak pracovat na svém rozvoji?

Sebereflexe je první krok. Dalším je aktivní práce na sobě.

1. Práce na sebedůvěře

Sebedůvěra je základem úspěšných vztahů.

Když si věříte a znáte svou hodnotu:

- jste spokojenější,
- víte, co chcete,
- vyznačujete přitažlivější energii,
- přitahujete lidi, kteří vás respektují.

Zaměřte se na aktivity, které posilují vaši sebedůvěru – koníčky, sport, osobní rozvoj.

2. Sociální život a aktivita

Izolace snižuje šance na seznámení.

Aktivní zapojení do společenského života:

- zvyšuje pravděpodobnost, že potkáte kompatibilního partnera,
- rozšiřuje sociální okruh,
- přináší nové zkušenosti.

Navštěvujte akce, které jsou v souladu s vaší povahou, a buďte otevření novým možnostem.

3. Nastavení mysli

Přílišná urputnost může působit odrazujícím dojmem.

Mindset typu „Teď to už musí vyjít“ zvyšuje tlak, úzkost a může paradoxně vést k dalšímu neúspěchu.

TIP: Místo honby za výsledkem se soustředte na proces.

- Užijte si zážitky.
- Poznávejte nové lidi bez tlaku.
- Neočekávejte, že z každého setkání musí „něco být“.
- Autenticita a uvolněnost jsou přitažlivější než zoufalá snaha.



4. Terapie a koučink

Odborná pomoc může být důležitým krokem.

Terapie pomáhá:

- rozklíčovat stará zranění,
- identifikovat nefunkční vzorce,
- překonat bloky,
- upravit očekávání,
- změnit mindset.

Zároveň nabízí bezpečný prostor pro otevřené sdílení bez odsuzování.

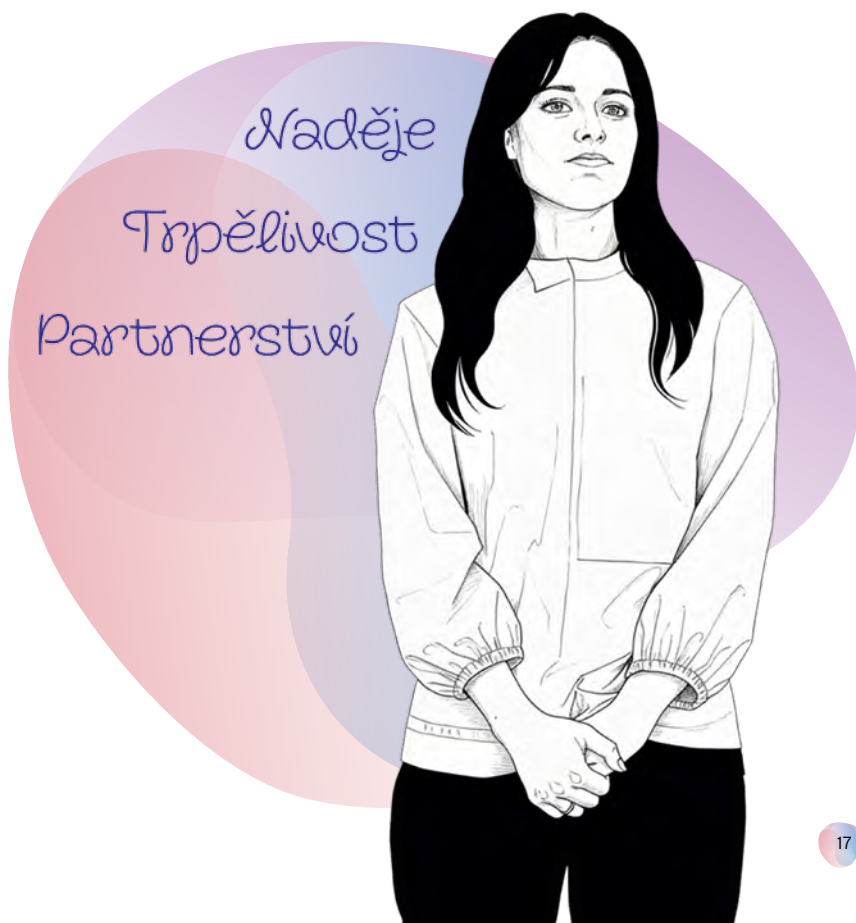
ZÁVĚR

Vy kročte ke změně. Pokud se cítíte uvězněni v samotě, začněte u sebe. Proveďte osobní „inventuru“ a identifikujte oblasti, na kterých chcete pracovat. Hledání partnera není závod, ale proces. Klíčové je nejprve vybudovat dobrý vztah k sobě.

Ať už zvolíte terapii, osobní růst nebo aktivnější sociální život, důležité je neustrnout a zůstat otevření novým příležitostem.

Jak najít životního partnera? Chce to čas

Mgr. Petra Jonášová, DiS.



ÚVOD

Hledáte životního partnera? Zapomeňte na rychlost. Pokud chcete být s někým, kdo sdílí vaše životní hodnoty, je důležité dát vzájemnému poznávání dostatek času. To ale neznamená, že spolu musíte okamžitě začít žít.

Proč se vyplatí nepodléhat „růžovým brýlím“ a počkat si na hlubší pouto?

První schůzka: Na co se zaměřit, pokud toužíte po vážném vztahu?

První schůzka je prvním krokem ke vztahu. Než na ni půjdete, ujasněte si:

- Co od ní očekáváte?
- Hledáte vážný vztah?

Vnímejte své pocity

Hlavním „hodnoticím ukazatelem“ je to, jak se vedle druhého cítíte:

- Dokážete se uvolnit?
- Smějete se přirozeně?
- Nemáte potřebu si na něco hrát?

Nebo naopak cítíte:

- napětí?
- tlak?
- hodnocení?
- nervozitu?

Méně se soustřeďte na povrch (vzhled, status) a více na hlubší hodnoty. Kvalitní vztah se buduje na tom, co cítíte – ne pouze na tom, co vidíte.

Jak ke schůzce přistupovat?

- Užívejte si ji.
- Netlačte na výsledek.
- Buďte autentičtí.
- Berte ji jako zkušenost.

Nevyjde to? Nevadí. Každé setkání vás posouvá blíže ke kompatibilnímu partnerovi.

Na opravdovou lásku by se nemělo spěchat

Dnešní doba je rychlá a plná tlaku. Mnoho lidí vstupuje do vztahů příliš brzy, bez dostatečného vzájemného poznání.

Takové vztahy často stojí spíše na:

- zamilovanosti,
- sexuální přitažlivosti,
- hormonální euforii.

Zamilovanost však obvykle po šesti měsících až dvou letech vyprchá. Začátky vztahu jsou totiž silně ovlivněny hormony.

Fenylethylamin: Hormon „růžových brýlí“

Když se nám někdo líbí, vyplavuje se v našem těle hormon fenylethylamin.

Ten způsobuje:

- „motýlky v břiše“,
- pocit opilosti láskou,
- euforii,
- intenzivní sexuální přitažlivost.

Produkuje se v limbickém systému mozku (centrum emocí) a jeho účinky mohou být podobné působení stimulačních látek.

Důležité je vědět: Tento hormon nesouvisí s láskou, ale se sexuálním napětím a zamilovaností.

Zhruba do dvou let jeho působení odezní – a partnera začnete vidět realističtěji. Tehdy se mohou objevit konflikty a rozdíly mezi vámi, které dříve nebyly viditelné.

V partnerství jde o víc než o touhu

Vztahy založené pouze na přitažlivosti často končí, protože partneři nejsou hodnotově kompatibilní. Představte si puzzle: Jednotlivé dílky musíte otáčet, zkoumat a hledat, zda zapadají. Se zavázanýma očima je nesložíte.

Kdo snadněji podléhá hormonálnímu opojení?

Fenylethylaminu častěji podléhají lidé, kteří:

- jsou vnitřně nevyrovnaní,
- nechtějí být sami,

- mají z dětství něco „nedosyceného“.

U těchto lidí se může hormonální zamilovanost spouštět často a vůči více lidem. Nejde tedy o lásku, ale o opojení.

Příčinu hledejte v dětství

Citové nenasycení se může objevovat u lidí, kteří v dětství:

- postrádali blízkost a kontakt,
- měli příliš zaneprázdněné rodiče,
- trávili čas bez dostatečné emocionální podpory.

V dospělosti pak mohou vstupovat do vztahů ukvapeně a podřizovat se, aby získali citové „dosycení“.

Další skupinou jsou lidé, kteří byli v dětství vedeni k výkonu a úspěchu, ale postrádali vřelost a blízkost. I u nich může vzniknout citová prázdnota.

Jak vzniká opravdová láska?

Opravdová láska vzniká postupně. Potřebuje:

- čas,
- důvěru,
- vzájemné poznávání.

Po odeznění zamilovanosti nastupuje hormon oxytocin – hormon důvěry a hlubšího pouta. Pokud vám je partner blízký i po vyprchání prvotní euforie, jste na dobré cestě.

ZÁVĚR

Hledání životního partnera v bodech

1. Věřte sami sobě

- Budujte zdravou sebedůvěru.
- Nehleďte partnera jen proto, že někoho potřebujete.

2. Mějte čas sami na sebe

- Poznejte své potřeby, hodnoty a preference.
- Věnujte se svým koníčkům a budujte vztah sami k sobě.

3. Poznávejte lidi kolem sebe

Všímejte si:

- s kým vám je dobře,
- proč se s někým necítíte komfortně,
- jaké vlastnosti toho druhého vám vyhovují.

4. Buďte trpěliví

- Nechte vztahu čas.
- Nespěchejte do společného života ani závazků.

S hledáním partnera může pomoci terapie

Pro zdravý vztah je důležité:

- umět se opřít sám o sebe,
- být nezávislý,
- umět se zdravě vymezit,
- mít zdravou sebedůvěru,
- umět říct ne.

Pokud víte, kdo jste a co chcete, můžete hledat partnera se stejnými hodnotami.

Máte pocit, že potřebujete lépe poznat sami sebe? Terapeut vám může být průvodcem na cestě k hlubšímu sebepoznání.



CO ŘEŠÍME VE VZTAHU