

# JAK NA ÚZKOSTI A OBAVY

Praktická příručka  
nejen pro teenagery

Tereza Hrušková



 GRADA®





# JAK NA ÚZKOSTI A OBAVY

**Praktická příručka  
nejen pro teenagery**

**Tereza Hrušková**



 **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 **trestně 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 Hrušková**

## **Jak na úzkosti a obavy**

**Praktická příručka nejen pro teenagery**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 10 596. publikaci

Odpovědná redaktorka Natálie Jirovcová  
Grafická úprava Jan Šístek  
Návrh obálky Kryštof Mráz  
Zpracování obálky Antonín Plicka  
Ilustrace Kristýna Dvořáčková  
Počet stran 200  
Vydání 1., 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026  
Cover Photo © Kristýna Dvořáčková, 2026

ISBN 978-80-271-0751-3 (ePub)  
ISBN 978-80-271-0705-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-5564-4 (print)

# Obsah

|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                   | <b>7</b>  |
| <b>1. Zaměřeno na emoce</b>                   | <b>11</b> |
| 1.1 Co to vůbec je?                           | 13        |
| 1.2 Emoce versus nálady                       | 14        |
| 1.3 Úzkosti se nezbavíte                      | 15        |
| 1.4 Mozek a emoce                             | 17        |
| <i>Bojuj, uteč, nebo zamrzni, a to hned!</i>  | 19        |
| <i>Kde vzniká emoce?</i>                      | 21        |
| <i>Dospívající mozek v rekonstrukci</i>       | 26        |
| 1.5 Surfujte na vlně emocí                    | 34        |
| 1.6 Emoce jako cenná data                     | 37        |
| 1.7 Sundejte negativní brýle                  | 40        |
| <b>2. Úzkost v hlavní roli</b>                | <b>43</b> |
| 2.1 Ach, ta evoluce                           | 48        |
| 2.2 Úzkosti dnešní doby                       | 53        |
| 2.3 Krásy a výzvy dospívání                   | 62        |
| <i>Měnicí se mozek</i>                        | 65        |
| <i>„Prostě si zvykni“</i>                     | 65        |
| <i>Na co si dát jako rodiče pozor</i>         | 68        |
| <b>3. Úzkost a její tajemná parta</b>         | <b>73</b> |
| 3.1 Box 1: Myšlenky                           | 78        |
| 3.2 Box 2: Emoce                              | 81        |
| 3.3 Box 3: Tělesné pocity                     | 82        |
| <i>Na vlně tělesných příznaků</i>             | 85        |
| <b>4. Obava, obávání se a řešení problémů</b> | <b>93</b> |
| 4.1 Obava                                     | 94        |
| 4.2 Proces obávání                            | 96        |
| 4.3 Řešení problému                           | 98        |

|            |                                                |            |
|------------|------------------------------------------------|------------|
| <b>5.</b>  | <b>Nejčastější chyba – „ať je rychle pryč“</b> | <b>103</b> |
| 5.1        | „Raději se tomu vyhnout“                       | 104        |
| 5.2        | „Raději vše zkontroluji“                       | 107        |
| 5.3        | Co nastává poté                                | 111        |
| <b>6.</b>  | <b>Ach, ten stres</b>                          | <b>117</b> |
| 6.1        | Amygdala a přemíra adrenalinu                  | 119        |
| 6.2        | Parťák eustres a záškodník distress            | 123        |
| <b>7.</b>  | <b>Obava jako palivo úzkosti</b>               | <b>127</b> |
| 7.1        | Pozor na návyk obávání                         | 130        |
| <b>8.</b>  | <b>Postavte si řetězec úzkosti</b>             | <b>133</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Vztah k úzkosti jako klíč</b>               | <b>137</b> |
| 9.1        | Místo vyhýbání se vystavujte                   | 137        |
| 9.2        | Bezpečné a alarmující učení                    | 145        |
| 9.3        | Zázrak jménem dech                             | 149        |
| 9.4        | Zpátky do minulosti                            | 154        |
| 9.5        | Tolerance, laskavost a kontrola v jednom       | 156        |
| 9.6        | Emoční soudce a vědec                          | 161        |
| <b>10.</b> | <b>Jak pracovat s úzkostí</b>                  | <b>167</b> |
| 10.1       | Obávejte se každý den                          | 171        |
| 10.2       | Technika S3P                                   | 175        |
| 10.3       | Jak na úzkost, když ji zažívá druhý?           | 179        |
|            | <b>Závěr</b>                                   | <b>185</b> |
|            | <b>Rejstřík zastaveníček a technik</b>         | <b>187</b> |
|            | <b>Poděkování</b>                              | <b>189</b> |
|            | <b>Použitá literatura</b>                      | <b>191</b> |

# Úvod

Pokud držíte v ruce tuto knížku, je pravděpodobné, že se cítíte dlouhodobě frustrovaní. Zkusili jste toho s úzkostí už tolik, a ona s vámi pořád zůstává, ne a ne odejít. Možná chcete pomoci svému dospívajícímu, protože vám drásá srdce, čím si prochází. Možná si nevíte rady a dochází vám síly. Nebo se jen chcete o úzkosti dozvědět něco více – vzdělat se a vědět, jak s ní pracovat, kdyby náhodou někdy přišla.

Ať jste se v tom našli, nebo ne, mám pro vás dobrou zprávu. Knížka si na nic nehraje. Osvětlí vám principy úzkosti, které byste měli znát a často neznáte. Pomocí zajímavých technik vám vysvětlí, co dělat a nedělat a na co si dát při práci s úzkostí pozor. Vše také ukáže na příkladech, aby došlo k lepšímu pochopení. Celou knížkou vás provede metafora emoce jako vlny, na které se můžete naučit postupně surfovat. Vychází přitom nejen z praxe a vědecky podložených informací, ale také z příběhů mnoha z vás, kteří si s úzkostí lámou hlavu, i těch, kteří s ní už dnes pracují a žijí plnohodnotný život. V knize tak naleznete komentáře od Toma, Verunky, Monči a Aničky, ve kterých sdílí své zkušenosti i rady pro život s úzkostí.

Během čtení na vás čas od času vyskočí takzvaná **zastaveníčka**, která vás budou průběžně učit, jak pracovat s emocemi, myšlenkami, dechem a tělem. Samotné téma knížky je náročné a někdy bude mít tendenci vás zahltit. Přesně v tu chvíli přichází na scénu zastaveníčko, které vás z toho vytrhne. V rámci **technik** si zase vyzkoušíte, jak s úzkostí pracovat jednoduše, efektivně a hlavně dlouhodobě. Přiblížím vám také důvody, proč se během ní cítíte tak, jak se cítíte, a proč se vás možná nechce pustit.

Pokud zažíváte úzkosti vy nebo váš dospívající, chci vám říct jednu důležitou věc. Nic s vámi není špatně. Nejste rozbití ani divní. Je to jen úzkost. Emoce, která vás umí někdy vyděsit. Zároveň se dá dobře zvládnout ve chvíli, kdy proti ní přestanete bojovat a začnete pracovat s ní. Přesně na to se společně zaměříme.

V první části knihy se seznámíte s emocemi a mozkovými strukturami, stejně jako s jejich přestavbou během dospívání. Také prozkoumáte úzkost a její funkce ze všech možných úhlů. Tu vlastní si dokonce zmapujete jako

detektivové a zasníte se při nastavování svého cíle. Následně půjdete do práce. Vedle úzkosti potkáte tajemné členy její party a zjistíte, jaký je rozdíl mezi obavou, obáváním a řešením problému. Dozvíte se, jakou nejčastější chybu při úzkosti děláte a jaké jsou její důsledky. Poznáte stres i obavu, palivo vaší úzkosti. Postavíte si vlastní řetězec úzkosti a s jeho pomocí budete budovat váš vztah k ní. Postupně se z ní stane váš kámoš, kterého budete tolerovat a se kterým si nastavíte jasné a zároveň pružné hranice. Poslední kapitola vás vybaví dvěma hlavními technikami, ve kterých se propojí veškeré znalosti z knížky: řízení obávání, tedy každodenní vylévání svého kyblíku obav, a techniku S3P, kterou můžete využít v momentě, kdy úzkost přichází. Bonusem je konkrétní návod, jak na úzkost, když ji zažívá někdo druhý.

Na terapiích často zmiňuji, že práce s úzkostí je na papíře vlastně hrozně jednoduchá. Je to uvedení do praxe, konzistentnost a trpělivost, co jsou častým kamenem úrazu. Ukážu vám proto, jak s ní nakládat, aby se postupně její intenzita a frekvence snižovaly a vy mohli opět žít ten život, který chcete. Budu vás provázet po celou dobu, podporovat vás a pošťouchávat k akci. Nezůstávejte ale jen u čtení, prosím. Jděte s technikami a zastaveníčky do akce. *Jo, jo, Terko, neboj*, možná vám teď zní hlavou. Opravdu, zkoušejte to a vytrvejte. Dokážete to.

### **Co můžete očekávat?**

Když s klienty začínám psychoterapii, často chtějí výsledky ihned. V tom vás zklamu: s úzkostí je to spíš maraton než sprint. To už ale asi sami víte. Neočekávejte proto zázračné pilulky či věty typu: *Tohle vám zaručeně pomůže a už nikdy nebudete cítit úzkost*. To vám říkají pseudoodborníci nebo nadějně články slibující hory doly. Neočekávejte zázračný pokrok bez vlastní práce. Pochopit, co se děje a proč, je základ. Teprve poté můžete přistoupit k tomu, jak s tím pracovat. Proto nepřeskakujte: už samotné *co a proč* vám může pomoci a zároveň umožní, abyste mohli techniky zapojovat zcela přirozeně.

### **Pro koho je kniha určena?**

Knížka je psaná převážně pro dospívající a jejich rodiče. Do rukou ji ale může vzít i ten, kdo se chce o úzkosti dozvědět něco navíc, ať už jste učitel,

nebo někdo, kdo je s dospívajícími v častém kontaktu. V knížce používám jednoduchý jazyk pro lepší pochopení a zároveň vycházím z vědecky podložených psychologických a psychoterapeutických poznatků z oblasti **kognitivně-behaviorální terapie (KBT)**, **terapie přijetí a odhodlání (ACT)** a **dialekticko-behaviorální terapie (DBT)**. Navazuji v ní rovněž na doporučení **Americké psychologické asociace (APA)** a také na dvě letní školy o emoční regulaci a emoční inteligenci, kterých jsem byla součástí. V neposlední řadě se opírám o vědecky podložené články a teorie, stejně jako o praxi mou i mých kolegyně, které mi s knížkou pomáhaly – praxi s desítkami až stovkami mladých lidí, kteří s úzkostí bojují každý den, tak jako možná teď vy.

### Jak knížku číst?

Můžete ji číst společně, nebo každý sám, rodič či dospívající. Pokud budete chtít, můžete si povídat o tom, co v ní zaznělo a jak budete jednotlivé techniky a zastaveníčka v příštích dnech a týdnech aplikovat. Pokud pracujete společně, domluvte se, na co přesně se zaměříte, a plánujte, co budete dělat a kdy. Buďte konkrétní. Sdílejte a ukazujte si, že jste v tom společně. Podporujte se. Zapisujte si své úspěchy a přibližujte se každý den ke svému cíli. Pokud pracujete sami, následujte knihu krok po kroku a techniky ani zastaveníčka nepřeskakujte, i kdyby vás to k tomu táhlo. Neváhejte si je zapisovat a praktikovat i další dny.

**! Důležité sdělení: Knížka je psána pouze pro edukační a informační účely a není náhradou žádné psychologické ani psychoterapeutické pomoci či doporučení.** Cílem není diagnostika psychických onemocnění a psychických obtíží, ale pochopení, jak funguje vaše tělo a psychika a jak s nimi můžete efektivně pracovat. Pokud máte diagnostikované psychické onemocnění nebo si myslíte, že nějakým onemocněním trpíte, promluvte si s vaším lékařem nebo odborníkem na duševní zdraví (psychologem, psychoterapeutem, psychiatrem). Pokud v průběhu knihy narazíte na hlubší problém skrývajícím se pod úzkost, vyhledejte ihned odbornou pomoc. Na nic nečekejte a nebuďte na to sami.

Úzkost je v této knížce povolena, a dokonce vítána. Budeme pracovat s ní, ne proti ní. Každý krok se počítá. Každý úspěch je důvodem k oslavě. V práci s úzkostí k sobě přistupujte s ohleduplností, a kdykoliv bude knížka náročná, neváhejte ji zavřít a na chvíli odhodit stranou. Odpočiňte si od ní. Nehodnoťte se a buďte k sobě nesmírně laskaví, ať už se jedná o čtení knížky, práci s úzkostí, nebo váš každodenní život. Nyní není čas na hrdinství a dokonalost. Je čas na konzistenci a pravidelnost. Už teď jsem na vás pyšná.

Myslím na vás a držím vám pěsti.

Terka

# 1. Zaměřeno na emoce

---

## **Zastaveníčko: Jak se právě teď cítíte?**

Jedna z nejzákladnějších otázek, a přesto na ni někdy neumíme odpovědět. *Dobře, špatně, ujde to, v pohodě, nic moc*, slýchávám často. Na začátku našeho společného zkoumání úzkosti se nejprve zastavíme a zkusíme pojmenovat, **co právě teď cítíme**. Já vím, není to jednoduché. Zároveň je to jedna z důležitých dovedností, která vám pomůže pracovat nejen s úzkostí, ale s emocemi obecně.

Odetť se můžete jednou za den zastavit a zeptat se sami sebe na tuto otázku. Odpovídejte si jednoduše, stručně a zároveň konkrétně. Pokud si nejste jisti, můžete si zkusit vybrat z palety emočního taháku. Prozkoumejte, co se skrývá doopravdy za pomyslnou oponou *dobře, špatně, ujde to, v pohodě* a *nic moc*.

---

Schopnost pojmenovat a rozlišit své emoce vám dovoluje začít pracovat se svou úzkostí. Jak? Postupně zjistíte, že úzkost často nepřichází sama. Některé emoce jí předchází, některé doprovází a některé následují poté, co sama úzkostná vlna odejde. Ještě před samotnou úzkostí možná zažíváte nejistotu, nervozitu, napjatost, nesoustředěnost, podrážděnost, rozrušenost, svázanost, vystrašenost, natěšení, zmatenost a třeba i zranitelnost. Po samotné úzkosti zase můžete cítit vinu, zacyklení, našťvanost, smutek, ublíženost, prázdno, frustraci, křehkost nebo lítost. Zkuste sledovat a mapovat, které další emoce vaši úzkost doprovází. Čím více budete schopni emoce rozpoznat a konkrétně popsat, tím lépe se vám bude dařit úzkost zachytit v momentě, kdy nebude ještě tak velká a intenzivní.

# JAK SE CÍTÍM ?



AGRESIVNĚ  
BEZPEČNĚ



ENERGICKY  
FRUSTROVANĚ  
CHAOTICKY



INSPIROVANĚ  
KLIDNĚ  
KŘEHCE  
LEHCE



LÍTOSTNĚ  
MÍRUMILOVNĚ  
NA DNĚ  
NABUZENĚ  
NADĚJNĚ  
NAPJATĚ  
NAŠTVANĚ  
NATĚŠENĚ



NEJISTĚ  
NEKLIDNĚ  
NERVOZNĚ

NESOUSTŘEDĚNĚ  
NEŠTÁTNĚ  
NEUTRÁLNĚ



NIJAK  
OBÁVÁM SE



ODHODLANĚ  
OPTIMISTICKY  
OPUŠTĚNĚ  
OSAMOCENĚ  
PESIMISTICKY



PODRAŽDĚNĚ  
POZITIVNĚ  
PRAŽDNĚ



PROVINILE  
PŘEKVAPENĚ  
PYŠNĚ

RADOSTNĚ  
ROZRUŠENĚ  
ROZLOBENĚ  
ROZUŘENĚ  
SEBETISTĚ  
SEBEVĚDOMĚ



SMUTNĚ  
SOUSTŘEDĚNĚ  
SVAŽANĚ  
ŠOKOVANĚ  
ŠTÁTNĚ  
TRAPNĚ  
UBUŽENĚ



UNAVENĚ  
UVOLNĚNĚ  
ÚZKOSTNĚ  
V POHODĚ  
VDĚČNĚ  
VYROVNANĚ  
VYŠTŘAŠENĚ  
VYSTRESOVANĚ  
ZACYKLENĚ  
ZAHLCENĚ



ZAMILOVANĚ  
ZHNUSENĚ  
ZKLAMANĚ



ZMATENĚ  
ZNUDĚNĚ  
ZRANITELNĚ  
ŽÁRLIVĚ  
ŽIVĚ

Obr. 1 Emoční tahák

## ■ Pro rodiče

Zkoušejte si vzájemně popisovat své emoce a uče se je postupně rozlišovat. Nejenže si vypilujete svůj vlastní emoční slovník, ale zároveň můžete pojmenovat prožitky, které vidíte na svém dospívajícím, a pomáhat mu je popisovat. Učí se totiž nápodobnou – opakuje to, co vidí u vás.

## ■ Pro dospívající

*Máte rádi nějaké postavy z filmu nebo seriálu? Nakreslete si je nebo si stáhněte jejich obrázky a vytvořte si z nich vlastní emoční tahák, který vám pomůže pojmenovávat, jak se cítíte. Vystavte si ho někam, kde ho uvidíte, a jednou za den trénujte popis emocí. Nesnažte se je vyřešit, jen je popi-  
sujte. Postupně zjistíte, že i samotná úzkost má větší paletu, než si myslíte.*

# 1.1 Co to vůbec je?

Žijeme v době, která je náročná a přináší s sebou spoustu příjemných i nepříjemných emocí. Ty nás provázejí každý den. Nenechají nás být ani na jednom kroku. V období dospívání ještě o to víc, nebo se mýlím? Emoce jsou ale kámoši. Pomáhají nám chápat, co se v nás děje, snaží se nás navá-  
dět správným směrem a upozorňovat, co je pro nás důležité. Někdy se je snažíme potlačit nebo ignorovat, ale ony se stejně vracejí. Někdy k emocím přistupujeme jako k věci, kterou můžeme jednoduše odložit. Často nám ale chtějí jen něco říct. Bez emocí se neobejdeme, a proto je s nimi potřeba umět pracovat.

Slovo **emoce** pochází z latinského *motio*, tedy pohyb, neklid, vášně a vzrušení. Objevují se vždy, když se něco mění, začíná nebo končí, a kvůli nim na tyto změny nějakým způsobem reagujeme. Odvíjí se od nich také to, jak se díváme sami na sebe a jak se k sobě i k ostatním chováme. Pomáhají nám tak navazovat vztahy, udržovat je, měnit nebo ukončovat. Mimo to ovlivňují naši motivaci a paměť. Mají vliv i na tělo, což je zrovna u úzkosti velmi patrné (bolesti žaludku, brnění, tlak na hrudi).

Emoce jsou ale především proces. Vždy přijdou a vždy odejdou, jako vlna na moři. Někdy tomu přesto nevěříme a zdá se nám, že nějaký pocit

s námi určitě zůstane už navždy. Nezažili jste to náhodou během úzkosti – pocit, že už se jí nikdy nezbavíte?

Tom dodává:

„Osobně to považuji za jedno z nejdůležitějších uvědomění při boji s emocemi, že nejsou napořád, že dřív nebo později zase zmizí. A i když tomu člověk možná v tu chvíli nevěří, fakt to tak je.“

## 1.2 Emoce versus nálady

Někdy reagujeme rychle, jindy pomalu. Někdy s námi pocit vydrží chvilku a někdy dlouho. Jaký je rozdíl mezi emocí a náladou? Když emoce přichází tak rychle, jak zase odchází, jedná se o takzvaný **afekt**. Afekty jsou krátké, intenzivní emoční výjevy, které bývají vyvolány konkrétní situací: radost z úspěchu, naštvání na kamaráda, strach z testu. Jsou velmi individuální a často spojené s tím, co je pro nás důležité – zisk, ohrožení nebo ztráta něčeho.

Co když emoce neprožíváme, ale potlačujeme je? Co když jim nedáváme průchod a snažíme se proti nim bojovat? Mohou v nás narůstat jako tlak v papiňáku. Syčí a syčí stále víc. Když přesáhneme svou frustrační toleranci (míru, kolik napětí tělo a mysl zvládnou přirozeně zpracovat), vybuchneme. Kdy jste to naposledy zažili vy?

**Nálady** jsou naopak delší a méně intenzivní. Nemají konkrétní spouštěč a tvoří naše citové pozadí. Každý máme nějaké výchozí citové nastavení, ke kterému se neustále vracíme. Jací jste většinu času – veselí, v pohodě, vyrovnaní, optimističtí? Jedná se o vývojovou záležitost. Děti jsou většinu času pozitivně naladěné. Někdy jim do toho vstoupí afekt, ale po chvíli se opět vrátí do výchozího stavu. Určitě to sami znáte.

## 1.3 Úzkosti se nezbavíte

Úzkost je přirozenou součástí emočního světa každého z nás. Jedná se o jednu z nejzákladnějších emocí, která nás má upozornit na nebezpečí. Často se objevuje společně se strachem a vzájemně se doplňují. **Strach** reaguje na konkrétní nebezpečí odehrávající se teď a tady: ve vlnách se objeví žralok nebo před vámi stojí rozzuřený pes. Víte přesně, čeho se bojíte, a musíte jednat ihned. **Úzkost** se naopak týká budoucnosti – myšlenek na to, *co by se mohlo stát, kdyby...*

Psychoterapeutka Mgr. Vladimíra Pekárková dodává:

„Úzkost není slabost – je to signál, že tělo a duše reagují na nepoměr mezi tím, co se děje, a tím, co je zvládnutelné.“

Úzkost proto ukazuje, že náš mozek funguje přesně tak, jak má: je to přirozený obranný mechanismus, chránící nás před nebezpečím. Jasně nám říká: *Hele, něco přesahuje hranici našeho zvládnání. Jsme na pokraji svých sil. Dělej s tím něco.* Někteří z nás mají tenhle alarm slabší, a tak tolik úzkosti neprožívají. Někteří z nás ho mají obzvlášť silný, a proto prožívají více úzkosti, než by bylo potřeba. Úzkostné poruchy, stejně jako poruchy související se strachem pak nastávají, když jsou strach nebo úzkost natolik silné, že vám narušují běžný život – školu, vztahy, rodinu, volný čas.

Na naši náchylnost k úzkosti má přitom vliv jak genetika, tak naše každodenní zkušenosti (životní styl, zahlcení, životní změny, nepříjemné zážitky). Například když v dětství prožíváme intenzivní stres, mozek si uloží zprávu: *svět je nebezpečný.* Zatímco padesát procent naší náchylnosti k úzkosti je dáno vrozeně, zbytek tak ovlivňuje naše výchova, prostředí a zkušenosti. Klíčem k pochopení úzkosti je to, jaké myšlenky a situace vás rozrušují, tedy co ji spouští a co ji udržuje.

Tom dodává:

„Člověk ale zažije i úzkosti, které nepochopí nikdy. Občas může naopak škodit snaha je za každou cenu rozklíčovat. Tady bych vypíchnul, že je důležité umět ji hlavně akceptovat a tolerovat – úzkost je tu i za cenu, že ne vždy dává smysl a ne vždy člověk dokáže porozumět, co tu dělá. Podle mě je rozdíl mezi tím, pochopit ji a pracovat s ní, a snahou zjistit za každou cenu, proč tady je, co se stalo a podobně. V té chvíli se do klubička úzkosti spíš zamotávám.“

---

## **Technika: Nenálepkujte úzkost**

Dejte si pozor na přílišné nálepkování úzkosti: *Jsem úzkostná. On má úzkosti.* STOP. Zastavte se, nádech a výdech. Co opravdu znamená cítit úzkost? Co úzkost znamená pro vás? Jak vypadá? Máte z něčeho obavy a starosti? Trápí vás něco? Použijte emoční tahák a popište, co konkrétně prožíváte. Doplňte si:

*Právě teď cítím...*

*Aktuálně mě navštívila emoce...*

---

Úzkosti se nezbavíme, a to je v pořádku. Nepotřebujeme ji zničit nebo potlačit. Potřebujeme ji pochopit jako emoci takovou, jaká je. Postupně se učit s ní být a tolerovat ji, i když je nám nepříjemná, i tělesně. Úzkost totiž spouští stresovou reakci – signál, který v těle zapíná poplachový systém. Přílišné zapínání nás přitom může unavovat a vyčerpávat naši mysl. S tímhle alarmem se ale dá pracovat, nebojte.

### **■ Pro rodiče**

Aktuálně už víte, že emoce jsou součástí našich životů, a to včetně života vašeho dospívajícího. Ani vy, ani on se jim nevyhnete. Pozorujte proto vaši reakci na úzkost. Pokud ji jako rodič vidíte jako něco, co by se nemělo nikdy stát nebo co by váš dospívající neměl nikdy zažít, je dost pravděpodobné, že při úzkosti ze sebe vydáváte signály: *Něco je špatně. Je to určitě něco vážného.* Vaše reakce je důležitá, protože právě ta formuje, jak se k úzkosti

postaví váš dospívající. Bude ji brát jako něco, co by se nemělo dít, nebo jako něco, co čas od času může přijít?

Nádech a výdech. Postavte se k úzkosti realisticky. Pracujte s ní.

## 1.4 Mozek a emoce

### Stres: Nepřítel, nebo parták?

Ať už jste dospívající, mladí dospělí, nebo rodiče, **stres** tady s námi bude vždy. Jedná se o přirozenou fyziologickou reakci těla na něco, co se mu nezdá nebo co je pro něj výzvou. V malinkých doušcích neubližuje. Dokáže být velkým motivátorem: pomáhá začít a dokončit věci, na kterých nám záleží nebo které jednoduše potřebujeme udělat.

Zažíváme ho, když nesportujeme, nejíme nebo nespíme tak, jak bychom potřebovali. Nepotřebujete se ho proto zbavit, ale naopak – potřebujete se s ním naučit pracovat. Přistupovat k němu jako k energii, se kterou se dá zacházet. Tady vstupují do hry naše každodenní návyky. Právě ony jsou klíčem k tomu, abychom stres zvládali dlouhodobě a udržitelně. Ne hrdinstvím, ale pravidelností. Když máme pravidelný spánek, vyvážená jídla, dostatek pohybu, odpočinku a sociální podpory, dokážeme odolávat stresu mnohem lépe. Naše tělo i mozek získají stabilitu, odolnost, flexibilitu, záchytné body, a my si tak nebudeme plnit naši frustrační toleranci už od večera či od rána. Efektivní návyky jsou proto klíčem k dlouhodobé udržitelnosti. Výhodou také je mít poměrně rychlé strategie na teď a tady, které můžete použít ve chvíli, kdy úzkost přichází a spouští se stresová osa (k ní se vrátíme později).

Stres a úzkost jsou velmi individuální: každý z nás je prožívá jinak. Pro mě může být stresor něco, co pro vás ne. Co jednoho člověka nechá v klidu, může jiného naprosto rozhodit. To je v pořádku. Neexistuje univerzální měřič stresu. Proto k sobě i k druhým přistupujte s laskavostí. Jelikož je stres tak subjektivní, je možné, že ho přehlédneme nebo opomeneme. Ze začátku se může objevovat jen občas a v malých dávkách. Když ho ale přehlédneme, má tendenci se vracet a čím dál tím více na sebe upozorňovat.

Vezme s sebou i další nepříjemné emoce (úzkost, strach, nejistotu, paniku), myšlenky (obavy) a tělesné pocity (zrychlený dech, napětí v těle, bolesti hlavy, trávící potíže).

Někdy si také bojíme přiznat, že se cítíme ve stresu nebo že se obáváme. *Co když to znamená, že jsem slabý/slabá? Že si to neumím vyřešit sám/sama? Ostatní to zvládají, jen já ne. Je se mnou něco špatně? Jsem divný/divná. Neschopný/neschopná.*

Tom dodává:

„Tohle mi přijde důležité, protože pokud někdo v dospívání začne mít takové problémy, občas nedokáže pochopit, že to takhle má i někdo jiný a že to možná ti lidé, co vidí okolo sebe, zažili také. Jen to o nich neví. Není v tom sám a není to konec světa.“

---

## **Zastaveníčko: Pust'te to, co nepotřebujete**

Nádech a výdech. Vezměte si papír a nakreslete si čtyři balónky. Napište do nich všechno, co byste chtěli nechat odletět. Pokud balónků potřebujete více, klidně si je dokreslete. Pak si představte, jak je pouštíte a ony odlétají.

---

## **Jak poznám, že už jsem za hranou?**

Každý z nás se čas od času stresujeme. Pokud stres přichází v malé intenzitě a je s námi pouze určitý čas, není se čeho obávat. Paradox, že? Ani stres, ani úzkost v malých intenzitách neškodí, ba naopak. Pokud ty situace dokážeme zvládnout, dělají nás odolnějšími a dodávají nám dovednosti, které můžeme dále využívat. Když zažíváte stres či úzkost den nebo dva, není se čeho obávat. Jestli si ale na sobě či na svém blízkém všimnete změny, která už nějakou tu dobu trvá, zpozorněte a situaci řešte. Čím dříve, tím lépe.

Přesto existují některé signály, že už je toho na vás moc:

- Nehce se vám dělat to, co vás dříve opravdu bavilo a naplňovalo.
- Chováte se úplně jinak, než jste se chovali. Najednou se s ostatními více bavíte, nebo se naopak úplně uzavíráte do sebe. Jste ticho a raději

mlčíte. Nebo se začínáte lidem i situacím vyhýbat, i když víte, že by vám pomohli cítit se lépe.

- Jste podráždění, nevrlí, náladoví a uzavření do sebe.
- Bolí vás hlava a objevují se vám zažívací obtíže (bolesti břicha, pocity nevolnosti, zvracení, průjem a další). Fyzicky vám není dobře a nevíte proč.
- Skoro pořád se obáváte a nejde vám přestat. Představujete si katastrofické scénáře (*co když selžu, určitě selžu, tohle nezvládnou*). Vaše myšlenky nejdou zastavit. Někdy vám přijde, že je nemáte mít, že je s vámi něco špatně, když takhle přemýšlíte.
- Mluvíte často o tom, co se může stát nebo určitě stane, a nepřináší to žádnou úlevu.
- Hodně se vám potí ruce, třesete se, tlučte vám srdce a svaly jsou v napětí. Často se potíte, více než kdy jindy.
- Nemůžete si odpočinout, protože nedokážete přestat myslet.
- Nejste schopni se soustředit a udržet pozornost.
- Zažíváte panické ataky nebo úzkosti, které přicházejí bez varování.
- Máte problémy se spánkem. Při usínání vám běhají hlavou turbulentní myšlenky a nejdou zastavit. Někdy se dokonce budíte v noci s úzkostí. Někdy se s ní budíte i ráno a hned vás napadá, že ten den bude nanic, že se necítíte dobře a že zase budete mít určitě úzkost.

Uvedené body je potřeba posuzovat i podle kontextu: pokud jste šli pár dní po sobě pozdě spát (a víte proč), samozřejmě budete náchylní k podrážděnosti a únavě. To je naprosto přirozené. Ale pokud si na sobě všímáte změn, které přetrvávají, začněte je řešit.

## Bojuj, uteč, nebo zamrzni, a to hned!

*aneb Autonomní nervový systém v akci*

Když se dostaneme do stresu, tělo reaguje tak, jak se to naučilo během evoluce. Spouští se **stresová osa (HPA)**, stejně jako režim **bojuj, uteč, nebo zamrzni** (dále zkratka **BUZ**). Zapne se náš systém alarmu v čele