JAK NA ÚZKOSTI A OBAVY

Praktická příručka nejen pro teenagery

Tereza Hrušková



GRADA®

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
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

Úvod **7**

1. Zaměřeno na emoce **11**
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
Bojuj, uteč, nebo zamrzni, a to hned! 19
Kde vzniká emoce? 21
Dospívající mozek v rekonstrukci 26
1.5 Surfujte na vlně emocí 34
1.6 Emoce jako cenná data 37
1.7 Sundejte negativní brýle 40

2. Úzkost v hlavní roli **43**
2.1 Ach, ta evoluce 48
2.2 Úzkosti dnešní doby 53
2.3 Krásy a výzvy dospívání 62
Měnící se mozek 65
„Prostě si zvykni“ 65
Na co si dát jako rodiče pozor 68

3. Úzkost a její tajemná parta **73**
3.1 Box 1: Myšlenky 78
3.2 Box 2: Emoce 81
3.3 Box 3: Tělesné pocity 82
Na vlně tělesných příznaků 85

4. Obava, obávání se a řešení problémů **93**
4.1 Obava 94
4.2 Proces obávání 96
4.3 Řešení problému 98

5. Nejčastější chyba – „ať je rychle pryč“ 103
5.1 „Raději se tomu vyhnu“ 104
5.2 „Raději vše zkontroluji“ 107
5.3 Co nastává poté 111

6. Ach, ten stres 117
6.1 Amygdala a přemíra adrenalinu 119
6.2 Parťák eustres a záškodník distres 123

7. Obava jako palivo úzkosti 127
7.1 Pozor na návyk obávání 130

8. Postavte si řetězec úzkosti 133

9. Vztah k úzkosti jako klíč 137
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

10. Jak pracovat s úzkostí 167
10.1 Obávejte se každý den 171
10.2 Technika S3P 175
10.3 Jak na úzkost, když ji zažívá druhý? 179

Závěr 185

Rejstřík zastaveníček a technik 187

Poděkování 189

Použitá literatura 191

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: řízené 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 nadějné 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 pomoct 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 kolegyň, 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 skrývající se pod úzkostí, 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.

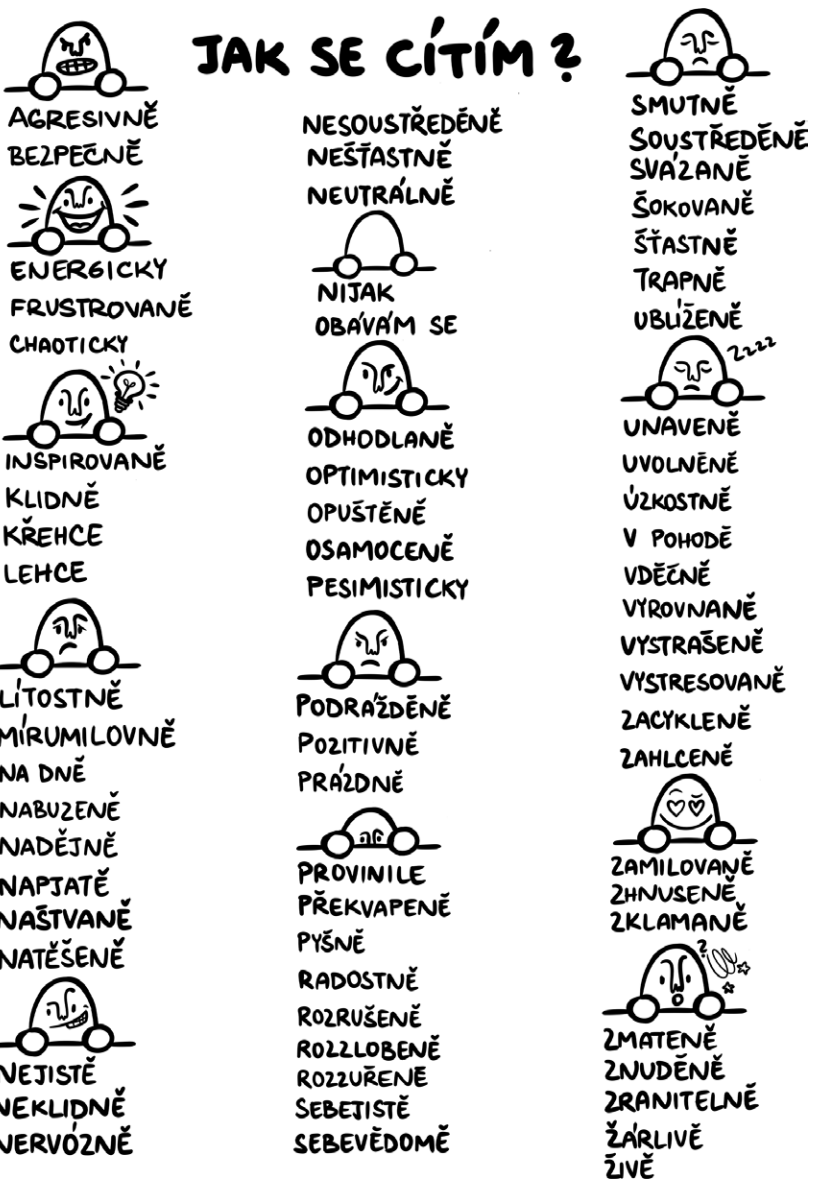
Terka

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.

Odteď 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. Prozkoumávejte, 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, naštvanost, 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.



Obr. 1 *Emoční tahák*

- **Pro rodiče**
  Zkoušejte si vzájemně popisovat své emoce a učte 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 popisujte. 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 navádět 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, vášeň 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 zvládání. 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 klubíčka 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 parťák?

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 přehlížíme, 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, trávicí 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: Pusťte 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:

- Nechce 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 nezvládnu*). 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, tluče 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

se sympatikem[1]. Tělo se připravuje na akci: stoupne tep, zrychlí se dech, stáhne se žaludek, vypne se trávení a aktivují se svaly. Tohle všechno dělá na základě jednoho jediného signálu, podle kterého vyhodnotí, že jsme se potkali s nebezpečím. Jenže často se o žádné opravdové nebezpečí nejedná. Jde jen o myšlenku, představu, domněnku, že by *něco mohlo nastat*. Tělo neví, jestli zrovna vidíte žraloka nebo přichází jen větší vlna. Nečeká a reaguje okamžitě.

Stresová reakce: HPA osa

Aby se BUZ zvládlo zapojit co nejrychleji, aktivuje se zmíněná HPA osa. Zní to jako sci-fi název? Trochu jo. Ale je to skutečný, běžný fyziologický proces, který máme v těle všichni, i vy. HPA znamená **hypotalamus–hypofýza–nadledviny**. Tyto tři části mozku se mezi sebou domlouvají a spouštějí stresovou odpověď.

Jak to celé funguje?

- **Hypotalamus** – velitel. Dostane signál, že přichází nebezpečí, a vyšle zprávu dál.
- **Hypofýza** – spojka. Přijme zprávu a vydá hormonální pokyn nadledvinám: *Hej, připravte se, vypadá to na průšvih.*
- **Nadledviny** – vojáci. Okamžitě začnou produkovat stresové hormony **adrenalin** (rychlá reakce) a **kortizol** (dlouhodobější zvládání stresu).

Adrenalin zrychlí dech a tep, vyplaví energii do svalů a připraví je na BUZ. Krátkodobě super záchrana. Když se nadledviny neodhlásí a kortizol zůstává v těle, to přetrvává v pohotovosti. Neustálý alarm. Problém nastává, když stres trvá dlouho a HPA osa je pořád aktivní. Tělo a mozek se přetěžují. Začnete být podrážděni a napjatí. Necítíte se tak někdy při úzkosti?

Takže ano, HPA osa je užitečný vnitřní alarm. Potřebuje mít ale svůj pravidelný vypínač. Pokud jede naplno příliš dlouho, začne škodit: imunita

[1] Sympatikus mobilizuje naše energetické zdroje a je zodpovědný za okamžitou reakci organismu při akutním či potenciálním nebezpečí. Je součástí autonomního nervového systému.

se oslabí, spánek se zhorší, náchylnost k úzkosti a depresím vzroste, stejně jako vnitřní vyčerpání a únava.

- ***Pro dospívající***
  Stres není slabost. Tělo si neověřuje, jestli vám skutečně něco hrozí. Prostě zareaguje na to, co si myslí, že se děje. A to se může stát i ve chvíli, kdy jen přemýšlíte nad tím, že se ztrapníte, selžete nebo že si někdo něco pomyslí. Tělo vám uvěří, že se jedná o hrozbu, a připraví se. Reakce BUZ bude zapojena.

  Možná vás napadá: Ale ostatní to přece zvládají. Jen já ne. *To není pravda. Každý z nás se někdy bojí. Každý z nás má také jinou citlivost a limity. Stres není projev slabosti. Je to signál těla, že mu na něčem záleží. Že je na hraně svých kapacit. A to si zaslouží respekt, ne ostych.*

Co s tím? Dbejte na:

- **Dlouhodobou péči o sebe:** spánek, pohyb, jídlo, odpočinek, bezpečné a hluboké vztahy, pravidelná rutina. Základy, bez kterých vás stres postupně sežere.
- **Rychlé strategie:** dech, uzemnění, svalová relaxace, popis emocí, pauza mezi spouštěčem úzkosti a naší reakcí na ni. (Techniky na chvíle, kdy je nejhůř, najdete v zastaveníčkách.)

Kde vzniká emoce?

Kde přesně v mozku emoce sídlí a odkud vznikají? Především se o ně stará jedna malá, ale velmi důležitá oblast – **amygdala**.

Amygdala je párová mozková struktura (má pravou a levou část), která se nachází ve střední části spánkového laloku. Je součástí takzvaného **limbického systému**, který bývá označovaný za centrum emocí. Má zásadní roli při formování a ukládání paměťových stop.

Hned vedle amygdaly leží **hipokampus**, centrum paměti. Díky němu si pamatujeme různé věci. Amygdala leží v limbickém systému v těsném objetí s hipokampem a aktivují se společně, když prožíváme intenzivní emoce.

Co limbický systém vlastně dělá?

- Řídí úzkost, strach a sociální či emoční chování. Funguje jako alarm při nebezpečí.
- Podílí se na krátkodobé paměti a skrze velitele Hypotalama nepřímo ovlivňuje základní tělesné funkce, jako je srdeční činnost a dýchání. Nemění se vám náhodou dech a tep při úzkosti?

Vývoj mozku a vznik emocí

Nejprve vzniká emoční mozek, tedy limbický systém s amygdalou, a až poté se vyvíjí racionální mozek.

- **Mozkový kmen** ovlivňuje základní životní funkce: dech, srdeční tep a všech pět smyslů.
- **Amygdala** vyhodnocuje hrozby, spouští alarm a aktivuje stresovou (HPA) reakci. Neumí ale rozpoznat čas ani skutečnou hrozbu od potenciální.
- **Prefrontální kortex (PK)** nám pomáhá pracovat s emocemi, popisovat je, vyhodnocovat a plánovat naše reakce. Umí vnímat čas a rozlišit, co je přítomnost, minulost i budoucnost. Má přístup k hipokampu.

Bezpodmínečný úkol amygdaly je hledat nebezpečí.[2] Kdykoliv a kdekoliv. Každý den. Každou vteřinu. Když přijde hrozba (i potenciální), okamžitě na ni reaguje a automaticky spustí BUZ. Tělo se hrozby chytí a reaguje. Když stresová reakce nabere na intenzitě, mozek si začne signály z těla mylně vykládat jako nezpochybnitelné důkazy: *Ono se fakt něco děje. Skutečně nám hrozí nebezpečí.* Pokračuje tak v přípravě na nebezpečí, zrychlí náš dech a rozbuší srdce.

Pokud je situace příliš intenzivní, prefrontální kortex může na chvíli vypadnout z provozu (*offline*) a amygdala převezme kontrolu (*online*). Proto je někdy těžké myslet jasně, když jsme rozrušení. Potřebujeme si dát chvilku pauzu, než se PK opět zapojí.

---

[2] Doporučuji se podívat na filmy *V hlavě* (2015) a *V hlavě 2* (2024). Je zde krásně vyobrazená úzkost.

Zajímavost: Pocit úžasu vypíná reakci BUZ
Podle Monroye a Keltnera[3] (2023) se reakce BUZ deaktivuje při prožitku úžasu. Naopak je aktivní, když se zamotáme v hlavě, přehnaně přemýšlíme, analyzujeme, co jsme řekli, nebo se trápíme, co bude. Úžas je proti tomu stav hlubokého zklidnění a propojení se světem – úplný opak režimu BUZ. Měli bychom tak vnést více údivu, úžasu a zvědavosti (nejen) do práce s úzkostí.

Zastaveníčko: Wow

Co obdivujete vy? Na lidech, ve sportu, ve městě nebo v přírodě? Co jsou věci nebo situace, u kterých si řeknete: *Wow, tak to je hustý*. Napište si větu „Věci, které obdivuji" a postupně si k ní dopisujte další věci, které ve vás vyvolávají obdiv. Pro mě je to třeba sledování západu slunce.

Podrobněji o mozku

Náš mozek se každou vteřinu snaží předpovídat. Vybírá si z hipokampu ty vzpomínky, které považuje za významné (i emočně – o to si řekne amygdale) a zároveň nejpodobnější tomu, co aktuálně prožíváme. To, co si zapamatujeme, hipokampus vybírá, když spíme: rozhoduje se, co ponechá a uloží, a co naopak vyřadí a zapomene. Máte ranní úzkosti nebo se děsíte ve spánku? Možná tady přicházíte na odpověď proč. Ve spánku se vám totiž přemítají stresy, strachy a úzkosti zažité během předchozích dní a hipokampus upřednostňuje ty vzpomínky, které považuje za důležité pro naše přežití, ne pro naši pohodu.

Emocionálně vypjaté zážitky se nám proto do paměti ukládají snadněji. Je to signál pro mozek: *Ty jo, tohle je dost pravděpodobně něco, co si musíme zapamatovat. Ohrožuje nás to. V minulosti to byla hrozba. Ukládám to pro příští zapnutí včasného alarmu.* Pokud amygdala zbystří a vyhodnotí situaci jako ohrožení, může se obrátit na hipokampus (*Zapoj alarm. Hipokampe, máme tam něco, co nám to připomíná?*). Hipokampus utváří

[3] Profesor psychologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley a zakladatel centra emocí *Greater Good Science Center*. Byl vědeckým poradcem filmu *V hlavě* (2015).

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Jak na úzkosti a obavy*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.