



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Vzděláním k úspěchu bez bariér

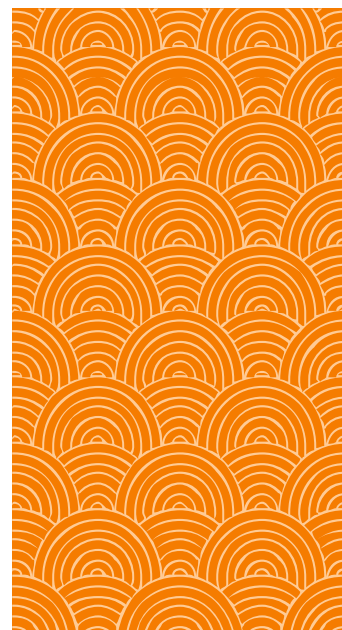
Číslo projektu:

CZ.02.3.62/0.0/0.0/16\_037/0003942

# Jak pracovat s úzkostí

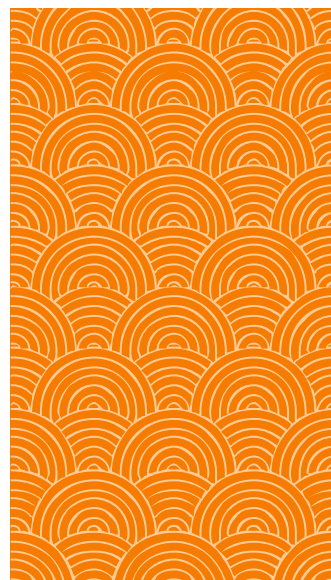
doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

**VZDĚLÁVÁNÍ BEZ BAR –ÉR**



## Obsah

Obsah.....	2
Úvod .....	3
Jak bojovat s úzkostí? Aneb dvanáct rad a doporučení .....	3
Na závěr .....	5



## Úvod

V současné době prožívá řada lidí v důsledku krizové situace nepříjemné psychické stavy, mezi něž patří strach, fobie a úzkost. Strach je vyšší stupeň obavy způsobené očekáváním něčeho nepříjemného, či zlého. Má výraznou ochrannou funkci. Vedle normálního strachu, kterým člověk reaguje na konkrétní ohrožení, se u lidí často setkáváme s fobií nebo s úzkostí. Fobie je neodůvodněný, nesmyslný strach, který se nedá vůlí potlačit. Někdy vzniká bez zjevné příčiny, jindy je navozen náročnou životní situací. Z celé řady fobií, které mohou být vyvolány právě aktuální situací, je nozofobie (strach z nemoci), thanatofobie (strach ze smrti) a klaustrofobie (strach z uzavřených a malých prostor). Úzkost je nejasná předtucha nějakého nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit. Od strachu se úzkost liší svojí bezpředmětností, vágností a nespecifičností. Projevuje se psychomotorickým neklidem, zadržáváním v řeči, zúženým vědomím, katathymním myšlením ovládaným citem, specifickou mimikou (úzkostným či vyděšeným pohledem JJ), poruchou sebe hodnocení) a pochopitelně i somatickými problémy (pocit sucha v ústech, obtížné dýchání, nevolnost, závratě, zrychlená tepová frekvence, tlak na prsou, svalové napětí ...). Občas se objeví i behaviorální příznaky (plačtivost, negativismus až agresivita). Úzkost může vyústit až v panickou reakci, která je tím větší, čím méně můžeme aktuální situaci ovlivnit a čím méně toho o jejím řešení víme.

### Jak bojovat s úzkostí? Aneb dvanáct rad a doporučení ...

1. Snažte se o úzkosti mluvit a pojmenovat čeho se bojíte. Tím se úzkost změní ve strach, s nímž se dá racionálně pracovat.
2. Snažte se získat relevantní informace, ovšem nenechte se jimi zahltit.
3. Vyvarujte se podléhat neurčitým hrozbám a dvojnárodným vyjádřením.
4. Vytvořte si odstup od situace (zadržím dechu, počítáním do 10), což vám umožní dívat se na situaci z nadhledu.
5. Pokuste se o vytěsnění strachu a úzkosti nahrazením pozitivní myšlenky „Povedla se mi výborná večeře“.
6. Pokud je to možné, zachovávejte alespoň doma svá pravidla a rituály.
7. Naučte se relaxovat. Relaxační účinek má poslech hudby, kterou máte rádi, různé pohybové aktivity, které ovládáte, včetně výrazového tance, četba a pochopitelně snění a spánek. V příloze posílám návod na speciální relaxační cvičení, které se můžete naučit. Jeho cílem je

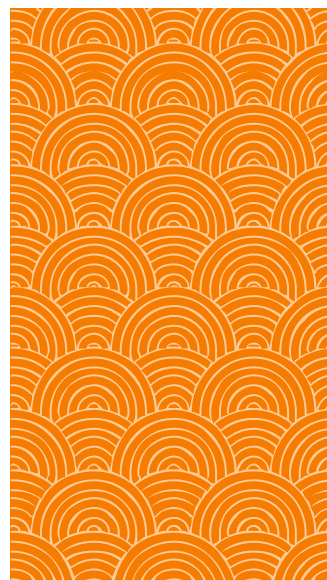
uvolnění tělesného a psychického napětí, které je jedním ze symptomů úzkosti.

8. Na toto bezprostřední nervosvalové uvolnění doporučuji využít osvědčených a praxí prověřených psychologických technik vyrovnávání se s náročnými životními zkušenostmi, z nichž za nejúčinnější považují psychologové racionalizaci a kompenzaci.

Racionalizace spočívá v rozumovém zdůvodnění pozitivního postoje k situaci, kterou nemůžete změnit. Vnímáte negativní podněty z jiného úhlu pohledu, snažíte se na každé situaci najít nějaké pozitivní prvky („Když musím být doma, uklidím si byt, nemusím nikam spěchat, ráno si mohu napustit plnou vanu a prohřát si ztuhlé svaly. Když nemohu navštívit kulturní či sportovní akce, ušetřím peníze, za které si v budoucím čase něco pěkného koupím nebo někomu udělám radost.“) Racionalizace tedy znamená, že na základě rozumové analýzy dospějete k názoru, že to, co vám momentálně chybí, vlastně ani nepotřebujete a z výše uvedených příkladů usoudíte, že i „karanténa“ má své výhody.

Kompenzace je nahrazení pocitu nedostatečné úspěšnosti v jedné oblasti úspěšností v oblasti jiné. Konkrétně to znamená, že pocit užitečnosti, kterou vám přináší vaše zaměstnání, nahradíte činností, která vám tento pocit nahradí (výchova dětí, šití roušek, péče o seniory).

9. Denně si plánujte činnosti, které vás baví a které ovládáte. Je dobré si dát každý den nějaký úkol a za jeho splnění se pochválit.
10. Snažte se udržet si psychickou pohodu a přenášet ji na své okolí, ať už přímým kontaktem v rámci rodiny nebo distanční formou s přáteli, či kolegy. Nezapomeňte přitom na sílu hezkého slova a přátelského úsměvu (i pod rouškou se lze usmívat očima). Toto doporučení, které je významnou obranou proti bazální úzkosti, si dovolím doplnit citátem: „Úsměv je krásný dar, který můžeš každému dát. Nikdo není tak chudý, aby jej dát nemohl, a nikdo není tak bohatý, aby jej nikdy nepotřeboval“. (V. Satirová)
11. Ve výčtu předpokladů ke zvládnutí úzkosti v krizových situacích nelze opomenout některé, osobnostní dimenze, zvláště zdravou sebeúctu a současně pokoru na bázi adekvátního sebepojetí. Důležitým faktorem vyrovnávání se s náročnou životní situací, kterou právě prožíváte, je odolnost vůči negativním podnětům, jež v nás mohou vyvolávat pocity úzkosti a beznaděje. Významné místo zde zaujímá smysl pro humor, ohled na ostatní a pocit sounáležitosti. Sdílené nebezpečí dokáže lidi spojovat.



12. Poslední doporučení ke zvládnutí úzkosti a všech negativních psychických stavů je umět se radovat z maličkostí a žít přítomným okamžikem.

## Na závěr

Závěrem mi dovoluji zdůraznit, že základní obranou proti pocitu bazální úzkosti a beznaděje je uvědomění si hranice svých možností a přijmout fakt, že existují problémy, které nejsou v daném čase a prostoru řešitelné. Tuto myšlenku již v 4. století před naším letopočtem vyjádřil Demosthénes slovy: „*Človče, buď trpělivý přijmout věci, které nemůžeš změnit, buď rozhodný a odvážný změnit ty, které změnit můžeš a buď moudrý, abys odlišil jedny od druhých.*“ Pokud patříte k lidem, kteří se ptají, zda se změní svět, až nad koronavirem zvítězíme, odpovídám optimisticky, že vidím světlo na konci tunelu. Věřím, že si lidé začnou víc vážit skutečných hodnot jako je zdraví, fungující rodina, či přátelství než společenské prestiže a peněz.

