Obsah

Cítíte, že vás úzkost ovládá? Nejste sami – a nejste ztracení. 3
Příčina paniky 4
Panika není náhoda. Je to špička ledovce. 5
Co je to trauma – a proč se nás týká víc, než si myslíme 5
Vývojové trauma – když chybí bezpečí 7
Začíná to už před narozením 7
Polyvagální teorie a úzkosti: Jak náš nervový systém reaguje na stres 8
Proč jsou úzkostní lidé v hyperaktivitě? 9
Jste normální 10
Reakce na bezmoc 11
Úzkosti a ti druzí 12
Vztahy, osobní hranice a komunikace 14
Jaký máte vztah? 14
Vztah, který vám dává podporu a vy jste v něm aktivní 15
Vztah, který vám dává podporu a vy jste v něm pasivní 16
Vztah, který vám bere hodnotu a vy jste v něm aktivní 16
Vztah, který vám bere hodnotu a vy jste v něm pasivní 17
Vyčerpávající vztah 18
Shrnutí vztahů 18
Jak řešit panickou ataku? 19
První pomoc, když přijde panika 19
CO SE VE MNĚ DĚJE? (mapování aktuální situace) 24
Vysvětlení 25
Pár příkladů z praxe: 26
Útěkové strategie 28
Seznam útěkových strategií 32
Terapie nenaplněných potřeb 34
Teorie, která vám možná pomůže nebo taky ne. Čtěte na vlastní riziko… 37
Emoční řešení 40
Shrnutí: 42
Podpůrná opatření (dlouhodobě nic neřeší) 43
Biorytmy 43
Strava 44
Týdenní plán 51
Denní rytmus 52

Jak zvládnout úzkosti ?

…aneb, co pro sebe můžete udělat

Cítíte, že vás úzkost ovládá? Nejste sami – a nejste ztracení.

Zažíváte někdy paniku, vnitřní zoufalství nebo pocit, že emoce přebírají kontrolu? Možná si říkáte: *„Proč se mi to děje? Proč se nemůžu uvolnit, i když se snažím?“*

Pokud ano, čtěte dál. Nejste slabí, nejste vadní – **jen procházíte něčím, co má své hlubší kořeny.**

Znám lidi, kteří se báli létat letadlem, nemohli vstoupit do obchodního centra, měli hrůzu z pavouků, veřejných míst nebo obyčejných telefonátů. Dnes jsou bez léků. Zvládají tyto situace s jistotou a vnitřním klidem. Co jim pomohlo? Terapeuti, kteří **nejen vystudovali, ale i sami prošli podobnou cestou**. Kteří vědí, že práce s emocemi je víc než jen teorie.

Je pravda, že většina lékařů a psychologů chápe, jak emoce ovlivňují tělo a psychiku. Ale problém je jinde – v **realizaci**, v odvaze jít do hloubky. Ne každý odborník má s úzkostí osobní zkušenost, a ne každý se orientuje i v oblasti nevědomí nebo tělesné práce. Proto není hanba, když vám klasická pomoc nepřináší úlevu. Jen to znamená, že možná potřebujete **jiný pohled, jiný přístup**.

Úzkosti a paniky často nejsou *začátkem problému* – ale jeho **vyústěním**. Jsou to signály těla, že už dál nejde potlačovat to, co zůstalo nepojmenované. Možná se zlobíte, že paniky přicházejí. Možná už roky hledáte odpovědi, rozumíte svému dětství – a přesto vám není dobře. To neznamená, že jste selhali. Znamená to, že jste **ještě nenašli klíč k příčině**.

Panické ataky, nespavost, úzkostné napětí, vyčerpání – to všechno dnes vnímám u velké části lidí, se kterými pracuji. I když se zaměřuji hlavně na psychosomatiku, **doba, ve které žijeme a veškeré zátěže generací, se velmi často projevuje právě nervovými potížemi.**

Proto vzniká tato brožura. Ne jako učebnice – ale jako **podaná ruka**. Vysvětluji v ní příčiny, které klasická medicína často míjí. Nabízím jednoduchá doporučení pro zvládání akutní paniky i dlouhodobou podporu těla a psychiky. Také se dozvíte, **co úzkostem nepomáhá**, a proč některé přístupy vedou do začarovaného kruhu – klidně i na celé roky.

Věřím, že **dobrý terapeut je důležitý průvodce**. A že mnoha lidem stačí právě tato forma podpory. Pokud se ale roky točíte na místě, možná je čas zkusit něco jiného – jiný přístup, jiný směr, jiný jazyk pro vaše prožívání. Ne proto, že by předchozí byl špatný. Ale protože **vy jste se posunuli – a potřebujete nový prostor pro růst.**

Příčina paniky

Jak psychiatrie chápe paniku – a proč to není celý příběh

Zjednodušeně řečeno: podle klasického přístupu se máme s panikou **naučit žít**. Jako by to byl osud, se kterým se musíme smířit. Léky pomohou překlenout nejhorší stavy – ale hlubší vysvětlení se často nedostaví. U mnohých pacientů se dozvídám, že jejich psychiatr pouze dává léky a ani jim nenabídne možnost psychoterapie. Léky jsou dobré na stabilizaci stavu, jen bohužel neřeší psychickou příčinu a tak je přirozené, že léky po čase nezabírají nebo nemají efekt.

Není pravda, že byste se museli naučit žít s panikou a jíst léky do konce života. **Panika není osud. Je to následek.** A pokud se odhodláte podívat **do svého nitra**, často najdete i příčinu. A když ji jednou objevíte, **nejste už obětí, která čeká, kdy „to“ zase přijde.**

Panika není náhoda. Je to špička ledovce.

Panická ataka bývá výsledkem **dlouhodobě nevyřešeného strachu**, který v sobě člověk nese – často i nevědomě. Tento strach postupně prorůstá do myšlenek. A ty se začnou řetězit. Jedna obava střídá druhou. V hlavě vznikají katastrofické scénáře, které se nedaří zastavit. Mozek najednou **vidí důkazy strachu všude kolem** – a bere je jako realitu.

Tento vnitřní stav může trvat měsíce, roky… A člověk už ani nevnímá, že vlastně **žije celý život pod vlivem napětí a vnitřní kontroly**. Až jednoho dne dojde k bodu zlomu – a přijde panika. Všechno se zastaví. Tělo vypoví službu. Nervový systém řekne „dost“.

Co je to trauma – a proč se nás týká víc, než si myslíme

Slovo *trauma* zní, jako by se týkalo jen něčeho „velkého“. Těžké autonehody. Války. Násilí. A přesně tak o něm dlouho uvažovala i psychiatrie – mluvilo se o PTSD, tedy posttraumatické stresové poruše, především v souvislosti s válečnými veterány nebo oběťmi katastrof.

Jenže dnes už víme, že trauma má **mnoho podob**. A že nemusí jít o jeden dramatický okamžik. **Mnohem častější jsou drobná, každodenní zranění z**