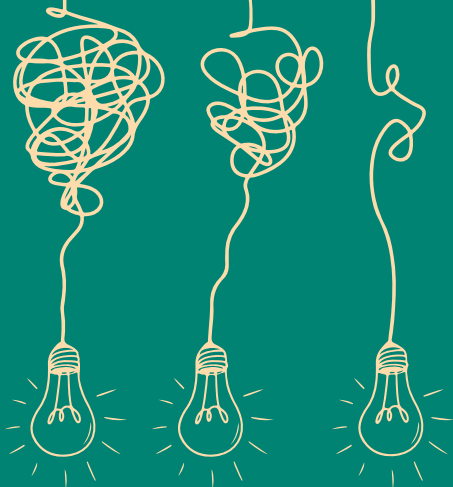


NICK TRENTON



Vypni svoju mysel'

Zastav prúd
nekonečných
myšlienok
a začni znovu žiť

NICK TRENTON



Vypni svoju mysel'

Zastav prúd
nekonečných
myšlienok
a začni znovu žiť

NICK TRENTON
Vypni svoju myseľ

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 173. publikáciu

Z anglického originálu Stop Overthinking, vydaného vydavateľstvom PKCS Mind,
v roku 2021, do slovenčiny preložila Zuzana Budinská.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023

Počet strán 192

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Copyright © 2021 by Nick Trenton
Slovak translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023
Translation © Zuzana Budinská, 2023
Cover illustration © stock.adobe.com/Kebon doodle

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-547-7 (ePub)

ISBN 978-80-8090-546-0 (pdf)

ISBN 978-80-8090-545-3 (print)

Obsah

PRVÁ KAPITOLA:

Príliš premýšľať neznamená príliš premýšľať	7
Príčiny preťaženia mysle a zmätku	11
Platí to aj pre vás?	12
Žijete v prostredí, kde to hrozí aj vám?	18
Tajná „prísada“: mentálne modely	21
Dôsledky prílišného premýšľania.....	24

DRUHÁ KAPITOLA:

Spôsoby, ako sa zbaviť stresu	31
Ako sa vyrovnáť so stresom v (maximálne) štyroch krokoch.....	35
„Denník stresu“	42
Technika uzemnenia 5 - 4 - 3 - 2 - 1.....	51
Naratívna terapia a externalizácia.....	54

TRETIA KAPITOLA:

Ako si zorganizovať čas a získať kontrolu nad informáciami a podnetmi, ktoré prijímate	61
Ako sa vyrovnáť so stresom - technika 101.....	62
Ako si zorganizovať čas a získať kontrolu nad tým, čomu venujete energiu, a informáciami, ktoré prijímate.....	72

ŠTVRTÁ KAPITOLA:

Ako rýchlo dosiahnuť zen	95
Autogénny tréning.....	96
Riadená imaginácia a vizualizácia	101
Progresívna svalová relaxácia	107
Odklad strachu	111

PIATA KAPITOLA:

Ako zmeniť svoje myšlienkové vzorce	120
Ako odhaliť kognitívne skreslenia	124
Ako sa zbaviť kognitívnych skreslení.....	136
Ako pomocou kognitívno-behaviorálnej terapie zlepšiť spôsob komunikácie so sebou samými.....	147
Ako si vytvoriť scenár na zmenu myslenia: ako komunikovať so sebou samými pozitívnejšie.....	149

ŠIESTA KAPITOLA:

Najnovšie prístupy a regulácia emócií	155
Prvý prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>dokážete</i> ovplyvniť, nie na to, čo <i>nedokážete</i> ovplyvniť.....	156
Druhý prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>dokážete</i> , nie na to, čo <i>nedokážete</i>	159
Tretí prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>máte</i> , nie na to, čo <i>nemáte</i>	160
Štvrtý prístup: Sústreďte sa na <i>prítomnosť</i> , nie na <i>minulosť</i> ani <i>budúcnosť</i>	163
Piaty prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>potrebujete</i> , nie na to, čo <i>chcete</i>	164
Ako regulovať emócie tým, že urobíte opak toho, čo chcete	168
Stručne o ruminácii.....	174

ZHRNUTIE KAPITOL	183
-------------------------------	-----

Prvá kapitola:

Príliš premýšľať neznamená príliš premýšľať

Predstavte si mladého muža Jamesa. James je milý, inteligentný a je si vedomý seba samého – možno až príliš. Stále má z niečoho strach a teraz mu vrta v hlave, či nemá konkrétny zdravotný problém. Začne si o ňom na internete zisťovať viac a každým ďalším článkom sa jeho obavy len zväčšujú. Keď skončí, pomyslí si: *Asi nad všetkým až príliš premýšlam.*

A tak „vďaka“ tomu zabudne na pôvodný, možno iba domnelý zdravotný problém a zameria pozornosť na to, ako sa sústreďí na svoje zdravie. Možno by mal vyhľadať nejakého odborníka/ nejakú odborníčku. Lenže akého/akú? Nevie to dostať z hlavy. Premieta si rôzne možnosti psychologickej/psychiatrickej pomoci či poradenstva, háda sa so svojim vnútorným ja, zvažuje každé za a proti každej možnosti, vypočúva sám seba ako pred súdom a zároveň sa obhajuje, spomína na všetko, čo prežil, špekuluje, myslí na to, čoho sa bojí. Zrazu akoby precitne a pomyslí si: *Takto to vyzerá, keď niekto cíti úzkosť? Alebo mám záchvat paniky? Alebo trpím schizofréniou, len o tom ešte neviem?* Zároveň dospeje k presvedčeniu, že nikto sa ničoho nebojí tak ako on, pričom sa

mu vybavuje to nespočetné množstvo kritických poznámok, ktoré si musel v živote vypočuť.

Začne tiež oveľa jasnejšie vnímať všetky svoje chyby a nedostatky, rozpitvávať ich a zamýšľať sa nad tým, prečo je taký, aký je. Trápi ho, že na ne nemôže prestať myslieť. Asi po hodine si zúfalý uvedomí, že v súvislosti s riešením svojho zdravotného problému sa neposunul nikam, v dôsledku čoho prepadne depresii a dostane sa do začarovaného kruhu negatívnej komunikácie so sebou samým. Začne si opakovať, že toto sa mu deje stále, že sa z toho nikdy nedostane, že sa jeho život nikdy nezlepší a že je až príliš úzkostlivý.

Uf! Je ťažké uveriť tomu, že James sa začal takto trápiť a znepokojovať len preto, lebo si na ramene všimol podozrivé materské znamienko.

Dnes žijeme v uponáhľanom a chaotickom svete, ktorý nám ponúka až príliš veľa podnetov a v ktorom sa dôraz kladie na racionálne riešenia problémov. Ak o niečom príliš premýšľame, naše kognitívne schopnosti sú vyťažené na maximum. Dochádza k tomu vtedy, keď strácame kontrolu nad myšlienkovými postupmi, čo nás vyvádza z rovnováhy a znervózňuje. Nikto z nás nie je nadšený, ak nedokáže prestať rozmýšľať nad svojím životom a nad sebou samým, pretože si tým preukázateľne škodí. Je to však začarovaný kruh, z ktorého je veľmi náročné dostať sa. Mozog nám zvyčajne pomáha riešiť bežné aj výnimočné životné situácie a lepšie chápať, čo sa okolo nás deje – no ak nad niečím príliš premýšľame, má to opačný účinok.

Je jedno, či neustále premýšľanie o niečom nazveme strach, úzkosť, stres, ruminácia či dokonca posadnutosť – v každom prípade je to nepríjemné a neprináša nám to nič dobré ani pozitívne. Ak nad niečím príliš premýšľame, má tendenciu stupňovať sa to

alebo sa do toho čím ďalej, tým viac zamotávame a tieto myšlienky nás začnú obťažovať.

Ani vy nedokážete niektoré situácie či udalosti dostať z hlavy? Niekedy nie je jednoduché priznať si to, pretože ľudia, ktorí príliš veľa premýšľajú, väčšinou dokážu sami seba úspešne presvedčiť, že to, z čoho majú práve obavy, je najdôležitejšie na svete, až kým nezačnú mať strach z niečoho ďalšieho, čo sa stane najdôležitejším na svete. Neustále premýšľanie môže byť príznakom a prejavom duševného ochorenia, napríklad generalizovanej úzkostnej poruchy či depresie, neplatí to však bezpodmienečne.

Prílišné premýšľanie nad niečím je veľmi škodlivá duševná činnosť, ktorá môže zahŕňať analyzovanie, posudzovanie, sledovanie, vyhodnocovanie, kontrolu či strach – alebo všetko spomenuté ako v prípade Jamesa.

To, že sa tento problém týka aj vás, spoznáte podľa toho, že:

- ... si neustále uvedomujete svoje myšlienky,
- ... sa u vás uplatňuje tzv. metakognícia – to znamená, že rozmýšľate o tom, čo si myslíte,
- ... sa snažíte získať kontrolu nad tým, čo si myslíte, a ovplyvniť to,
- ... vás spontánne myšlienky znepokojujú alebo sa vám nepáči, keď sa objavia, a často niektoré z nich považujete za nežiaduce,
- ... premýšľanie často vnímate ako akýsi boj medzi protichodnými podnetmi,
- ... to, čo si myslíte, často spochybňujete, pochybujete o tom, analyzujete to alebo to posudzujete,

- ... za príčinu ťažkých situácií alebo kríz v živote považujete sami/samy seba alebo svoje myšlienky,
- ... sa snažíte porozumieť tomu, čo si myslíte, a skúmate procesy vo svojej mysli,
- ... sa ťažko rozhodujete a často o svojich rozhodnutiach pochybujete,
- ... máte obavy z mnohých vecí,
- ... sa často pristihnete pri tom, že podliehate negatívnym myšlienkovým vzorcom,
- ... sa často vraciate ku konkrétnym myšlienkam, aj keď je ich obsahom udalosť alebo situácia z minulosti, ktorá sa už nedá vrátiť späť.

Ako uvidíte, niektoré z týchto prejavov nie sú vyslovene negatívne alebo škodlivé – veď nechce si každý/každá z nás lepšie uvedomovať svoju podstatu a jasnejšie vnímať udalosti okolo seba v prítomnom okamihu? Nie je užitočné vyhodnocovať spontánne reakcie a klásť si zásadné otázky, keďže vďaka tomu sa dokážeme lepšie rozhodovať? Vysvetlenie toho, čo znamená prílišné premýšľanie, nájdeme v samotnom názve tejto činnosti – ide o to, že nad niečím premýšľame priveľa, teda oveľa viac, ako je vhodné a správne.

To, že dokážeme myslieť, je vzácny dar. Schopnosť uvažovať aj nad svojimi myšlienkovými postupmi, analyzovať ich a vyhodnocovať je s veľkou pravdepodobnosťou jedným zo základných charakteristických znakov človeka a jedna z hlavných podmienok toho, aby sme si mohli plniť sny a realizovať svoje plány. Myšlienky nie sú naši nepriatelia. Mozog je nesmierne užitočný „nástroj“, no keď premýšľame až príliš, jeho význam značne oslabujeme.

Príčiny preťaženia mysle a zmätku

Ak je teda mozog taký úžasný a myslenie je prospešné, prečo sa toľkí ľudia tak jednoducho dostanú do začarovaného kruhu prílišného premýšľania? Ľudstvo (asi jednotlivci, ktorí príliš premýšľali/premýšľajú) hľadá na túto otázku odpoveď odnepamäti: možno je to len zlovyk, charakterová vlastnosť alebo duševná choroba, ktorá sa dá vyliečiť. Na príčiny prílišného premýšľania sa najčastejšie snažia prísť práve tí, ktorí ním „trpia“: „*Prečo, prečo, prečo to robím?*“

To, že ste si kúpili túto knihu, znamená, že vás hnevá a znepokojuje, ako sa s vami mozog zahráva. Riešenia tohto problému však existujú – od stresu a pocitu beznádeje a zúfalstva je možné oslobodiť sa a je možné opäť nájsť pokoj. Najdôležitejšie je však uvedomiť si, že **myšlienky sú príčinou prílišného premýšľania len zriedka**. A čo to znamená? V Jamesovom prípade nebolo to, že si na ramene našiel podozrivé materské znamienko, že uvažoval nad tým, na akého/akú psychológa/psychologičku sa má obrátiť a čo si vypočul pred dvadsiatimi troma rokmi, či úvahy o tom, či sa má cítiť previnilo, lebo je zlý človek, spúšťačom tejto činnosti.

Takéto myšlienky boli, naopak, jej dôsledkom. Keď sa dostaneme do stavu ruminácie, za príčinu považujeme práve svoje myšlienky. Hovoríme si: „Keby som sa tak s touto myšlienkou vedel/vedela vyrovať, bol/bola by som pokojnejší/pokojnejšia a všetko by bolo v poriadku.“ Avšak hneď ako by sa nám to podarilo, objavila by sa ďalšia a možno ešte neprijemnejšia, pretože myšlienky nie sú príčinou prílišného premýšľania, ale jeho dôsledkom.

S ľuďmi, ktorí príliš premýšľajú, sa ich mozog zahráva najmä preto, lebo nerozumejú, čo sa v ňom vlastne deje. Úporne sa pokúšajú vyriešiť „problém“, pričom si neuvedomujú, že skutočným problémom je to, že nesprávne vyhodnotili, čo ním je. A tak sa často spoľahnú na konkrétne riešenie, o ktorom si myslia, že je správne, venujú mu všetok čas a energiu a až neskoro pochopia, že to bolo zbytočné, a cítia rovnaký strach a stres ako na začiatku.

Ak už nechcete byť otrokom svojich myšlienok, musíte sa na ne pozrieť s istým odstupom a nesnažiť sa s nimi vyrovať priamo v procese ruminácie. V tejto knihe budeme zároveň vychádzať z predpokladu, že prílišné premýšľanie súvisí s *úzkosťou*. Ľudia môžu tejto činnosti podľahnúť, aj keď formálne netrpia úzkostnou poruchou. V ďalších kapitolách si povieme viac o tom, že prílišné premýšľanie je následok (ako?), ktorého hlavnou príčinou (prečo?) je úzkosť. Čo je však príčinou úzkosti?

Platí to aj pre vás?

Príčinami úzkosti sa zaoberali, zaoberajú a v budúcnosti určite aj budú zaoberať mnohí/mnohé odborníci/odborníčky na danú problematiku, pričom výsledkom ich skúmania sú dnes rôzne protichodné teórie. Podľa niektorých ide o charakterovú vlastnosť, podľa iných je úzkosť vrodená – teda ju zdedíme po rovnako úzkostlivých rodičoch. Často je tiež jedným zo sprievodných javov psychických (napríklad depresia) či fyzických (napríklad syndróm dráždivého čreva) chorôb. Okrem toho je preukázané aj to, že v niektorých skupinách obyvateľstva, konkrétne u žien, sa vyskytuje častejšie a že k nej prispievajú aj faktory ako nesprávne

stravovacie návyky, životný štýl, v rámci ktorého sme vystavení/ vystavené nadmernému stresu, traumatická udalosť z minulosti či dokonca prostredie či kultúra, v ktorom/ktorej sme vyrastali/ vyrastáme a žili/žijeme.

Marcus E. Raichle je neurovedec, ktorý prvýkrát použil pojem „defaultná sieť mozgu“, čo je režim mozgu, do ktorého sa dostáva, keď sa nevenuje žiadnej konkrétnej úlohe; inak povedané, keď nič nerobí. No a keď sa ničomu nevenuje, má čas a priestor, aby v záujme získania väčšej šance na prežitie rozmýšľal nad významom vašej existencie a spracúval a opakovane spracúval podnety a informácie z vonkajšieho prostredia a spomienky. Z toho je možné usúdiť, že hlavnou úlohou mozgu je zabezpečiť, aby sme prežili, nie aby sme boli šťastní/šťastné.

Touto poznámkou som chcel poukázať na to, že mozog pracuje aj vtedy, keď je v „spánkovom režime“ – či už má čo spracovať, alebo nie. Ako povedal fyzik Michio Kaku, „v ľudskom mozgu sa nachádza sto miliárd neurónov, pričom každý neurón je spojený s desiatimi tisícami ďalších. Ľudský mozog je najzložitejší objekt vo vesmíre, ako ho poznáme dnes.“ A k ruminácii dochádza vtedy, keď mozog nemá nič lepšie na práci.

Vedci Killingsworth a Gilbert vo svojej štúdii *Túlavá myseľ je nešťastná myseľ* z roku 2010 píše, že mozog venuje tomu, čo sa nedeje, rovnaké množstvo času ako tomu, čo sa deje. To podľa nich vedie k tomu, že sme nešťastní/nešťastné. V štúdii Broyda a kol. z roku 2008 uverejnenej v časopise *Neuroscience Behavior Review* sa zase dočítame, že u jednotlivcov trpiacich úzkosťou a depresiou bola zaznamenaná vyššia aktivita defaultnej siete mozgu ako u tých, ktorí nimi netrpeli. Je možné z toho odvodiť,

že depresia sa rozvinula u tých, ktorí vykazujú vyššiu aktivitu tejto siete?

Ľudia majú obavy o to, či budú mať dosť finančných prostriedkov, aby uživilí seba a rodinu, či si nájdu/udržia prácu, či si udržia pevné a fungujúce vzťahy s rodinnými príslušníkmi, priateľmi/priateľkami alebo kolegami/kolegyňami, boja sa starnutia, cítia strach, keď sa dostanú do náročnej a stresujúcej životnej situácie. Je však toto všetko príčinou úzkosti a prílišného premýšľania alebo dôsledkom? Veď mnohí ľudia nemajú peňazí nazvyš a ani s ich vzťahmi v rodine to nie je ružové, a necítia úzkosť ani príliš nepremýšľajú, a na druhej strane, iní úzkosť cítia, aj keď navonok na to nemajú dôvod.

Tento problematike sa venuje mnoho vedcov a vedkýň, pričom nie je jednoduché sa v ich zisteniach vyznať. Povedzme, že do istej miery sú relevantné všetky, teda že úzkosť je *multifaktoriálna* – inak povedané, spôsobuje ju viacero faktorov, ktoré spolu veľmi zaujímavým spôsobom súvisia a vzájomne sa ovplyvňujú. Jedným z hlavných dôvodov, prečo cítite úzkosť, môže byť prirodzenosť v spore „prirodzenosť verzus výchova“. Tým myslím, že aj keď to momentálne nemusíte vnímať, úzkosť môže byť do veľkej miery vyvolaná vnútornými príčinami, teda príčinami vo vás.

Začnime príčinou vzniku úzkosti, ktorá sa zvyčajne ponúka ako prvá: genetika. Platí, že zatiaľ sa nepodarilo vedecky preukázať, že ju spôsobuje jeden konkrétny gén, vedci a vedkyne však zistili, že „vinníkom“ môže byť zložitejší genetický útvar. Purves a kol. vo svojej štúdií v časopise *Molecular Psychiatry* z roku 2019 uvádzajú, že chromozóm 9 obsahuje gény, ktoré súvisia so vznikom úzkosti. Ich prítomnosť však nutne neznamená jej rozvinutie.

Autori ďalšej vysvetľujú, že heritabilita úzkostných porúch je na úrovni 26 percent – to znamená, že podiel geneticky podmienenej variability na celkovej variabilite vzniku úzkostných porúch tvorí 26 percent. Asi sa všetci zhodneme na tom, že to nie je veľa – čo zvyšných 74 percent? V tých sú „ukryté“ vonkajšie faktory, teda rodinné prostredie, skúsenosti a zážitky a životný štýl. Výskum tohto typu môže byť pomerne náročný, pretože v podstate existujú dva spôsoby, ako od rodičov úzkosť „zdediť“ – prvý spočíva v tom, že nám odovzdajú gény, ktoré ju vyvolávajú, a druhý zase v tom, že nás istým spôsobom vychovali/vychovávajú, že nám poskytli/poskytujú isté zážitky, ktoré nás v ranom veku formovali, a podobne. Z tohto pohľadu je teda genetické a behaviorálne faktory komplikované oddeliť.

Ak jeden z vašich rodičov trpí úzkostnou poruchou, riziko, že sa vyvinie aj u vás, je vyššie – stále však ide len o pravdepodobnosť, nie o istotu. Neexistujú žiadne „gény úzkosti“, ktoré by nás predurčovali na nemenný osud, ktorému sa nemôžeme vyhnúť alebo ho zmeniť. Z najnovších vedeckých poznatkov dokonca vyplýva, že čím sme starší a čím viac sa naše životné podmienky menia, tým nás genetika ovplyvňuje menej. Ak poznáme konkrétne rizikové faktory a uvedomujeme si možnosť konkrétnych predispozícií, môžeme sa naučiť mať úzkosť pod kontrolou a žiť spokojne a šťastne.

Epigenetika ako jeden z odborov genetiky je zameraná na štúdium mechanizmov zodpovedných za reguláciu prejavu (expresie) génov. Odborníci a odborníčky, ktorí/ktoré sa touto problematikou zaoberajú, prišli na to, že gény nás ovplyvňuje len do istej miery. Všetci sa rodíme so špecifickou DNA (deoxyribonukleovou

kyselinou; pozn. prekl.), ktorá nesie genetickú informáciu a ktorá sa počas života mení pod vplyvom skúseností, zážitkov a vonkajších vplyvov. Konkrétne gény sa môžu aktivovať alebo deaktivovať pri rôznych molekulových procesoch, ako je napríklad metylácia. Epigenetici/epigenetičky dospeli k záveru, že k zastaveniu takzvanej genetickej expresie (komplexný proces, v rámci ktorého je v géne uložená informácia prevedená na reálnu bunkovú štruktúru alebo funkciu; pozn. prekl.) môže dôjsť pod vplyvom skúseností a zážitkov práve prostredníctvom metylácie, a zistili aj to, že jej priebeh sa môže dediť z generácie na generáciu. Je teda prílišné premýšľanie dedičné? Áno, ale iba čiastočne. Ako som už spomínal, tých 74 percent podielu na celkovej variabilite jeho vzniku tvorí všetko, čo prežívame, to znamená, že prostredie, v ktorom sa pohybujeme, nás ovplyvňuje v oveľa väčšej miere. Genetickú výbavu, ktorú máme od rodičov, zmeniť nemôžeme, všetko ostatné však áno.

Úzkosť má okrem genetickej predispozície aj iné príčiny. Mnohí/mnohé z nás si už aj zvykli na to, že nad rôznymi situáciami a problémami až príliš premýšľajú, pretože sa tak snažíme samých/samy seba presvedčiť, že robíme niečo pre ich vyriešenie. Ak má teda James obavy o svoje zdravie, logicky si myslí, že keď neustále rozmýšľa o možných príčinách a riešeniach domnelého zdravotného problému, posúva ho to bližšie riešeniu. Je to však presne naopak. Prílišné premýšľanie zvyčajne nevedie k ničomu, pretože jednotlivec, ktorý mu podľahol, sa v jeho dôsledku dostane do začarovaného kruhu analyzovania, odmietania a neustáleho zvažovania rôznych možností. Je to, ako snažiť sa bezvýsledne naplniť nejakú potrebu. Hoci môžeme mať na chvíľu pocit, že

sme ju uspokojili, ten po istom čase vyprchá bez ohľadu na to, čo všetko pre to robíme.

Ďalší dôvod, pre ktorý je také náročné sa z tohto kruhu dostať, je, že úzkosť vyvolávajúca prílišné premýšľanie si vždy nájde nejakú cestičku a svoju „prácu“ si vykonáva maximálne premyslene a zákerne. Zväčšuje naše najväčšie obavy. Možno ste si už všimli, že prílišné premýšľanie podporujú konkrétne faktory, ako je napríklad nedostatočná dôvera vo svoje schopnosti, vzťahy s niektorými ľuďmi, fyzické či psychické zdravie a iné. Ak sa snažíte svoje myšlienky aj napriek tomu, že ich nemáte pod kontrolou, jednoducho potlačiť, dosiahnete zväčša opačný výsledok, teda na to, z čoho máte strach, začnete myslieť ešte intenzívnejšie. Možno si teraz poviete, že je to neriešiteľná situácia, no v tejto knihe sa ďalej dočítate aj o rôznych technikách a postupoch, ako sa zo škodlivého začarovaného kruhu úzkosti a prílišného premýšľania dostať.

K zväčšovaniu strachu a následnému prílišnému premýšľaniu môžu v neposlednom rade a nenápadne, ale zároveň zásadne prispieť aj konkrétne každodenné návyky. Zvýšiť pravdepodobnosť toho, že budeme nad rôznymi situáciami neustále premýšľať, môžu zdanlivo neškodné (zlo)zvyky ako časté prezeranie sociálnych sietí, nepravidelné/nezdravé stravovanie, nedostatočný pitný režim, nedostatok spánku/nevhodný spánkový režim a podobne. Zo všetkých príčin tohto škodlivého procesu dokážeme najviac ovplyvniť práve túto, na rozdiel od tej, o ktorej si povieme na nasledujúcich stranách.

Žijete v prostredí, kde to hrozí aj vám?

Možno máte geneticky dané, že máte pokožku citlivú na slnko a veľmi rýchlo sa spálite, no na to, či k tomu aj naozaj dôjde, nemá genetika ani najmenší vplyv – môže to spôsobiť len slnko. Podobne aj gény určujú, akí budeme, no najväčšiu úlohu v tom, či sa u nás prejaví a rozvinie úzkosť, hrá sám život. Inak povedané, prílišné premýšľanie tvorí súčet genetickej predispozície a nepredvídateľných stresujúcich situácií.

V minulosti sa predpokladalo, že duševné choroby majú výhradne vnútorné príčiny – napríklad „chemická nerovnováha v mozgu“ pacienta/pacientky, teda nedostatočné alebo nadmerné množstvo neurotransmiterov v mozgu. Dnes je však už vedecky potvrdené, že úzkosť a súvisiace duševné poruchy môžu byť aj dôsledkom toho, že jednotlivec je vystavený neprimeranému množstvu stresujúcich podnetov z vonkajšieho prostredia.

Stres nie je vyslovene zlý, negatívny či škodlivý fenomén. Takzvaný eustres, teda dobrý či pozitívny stres, je prirodzená každodenná záťaž, ktorá nás inšpiruje, zvyšuje našu ostražitosť a povzbudzuje nás k tomu, aby sme sa stali lepšími. Keď je však stresu priveľa, má opačný účinok, teda oberá nás o vnútorné zdroje energie, v dôsledku čoho mu nie sme schopní/schopné čeliť. Na druhej strane, stres môže vyvolať aj akútne nedostatok podnetov. V tomto prípade hovoríme o takzvanom hypostrese, ktorý vzniká, keď je prostredie, v ktorom žijeme, málo podnetné. Z toho teda vyplýva, že podmienkou toho, aby sme sa rozvíjali a posúvali, nie je život v prostredí úplne bez stresu, ale prostredie, ktoré čo najviac vyhovuje našim potrebám.

Stres a úzkosť nie sú jedno a to isté. Podľa psychologičky Dr. Sarah Edelmanovej je stres jav vychádzajúci z vonkajšieho prostredia,

vonkajší tlak a naproti tomu úzkosť je vnútorné prežívanie tohto tlaku. Na rovnakú stresujúcu situáciu reaguje každý/každá z nás ináč, pretože každý/každá z nás má rôzne schopnosti, vnútorné zdroje a má inak stanovené hranice. Reakciu na stres môžu byť rôzne emócie (napríklad hnev alebo depresia) aj fyzické prejavy (napríklad nespavosť, tráviace problémy či problémy so sústredením).

Stresujúci je už len samotný fakt, že žijeme. Istý tlak, problémy či nepríjemné pocity sú prirodzenou súčasťou života. Ak sa však vyskytujú alebo trvajú prídlho, oslabujú našu schopnosť vyrovnáť sa s nimi a brzdia nás v rozvoji, môžeme sa cítiť vyčerpaní/vyčerpané, sklúčení/sklúčené alebo sa môže rozvinúť úzkosť. Podstatou a hlavnou úlohou reakcie tela bojovať alebo uteč je zaisťovať našu bezpečnosť, pre človeka však nie je prirodzené zotrvať v stave vzrušenia alebo napätia dlhodobo. Ak má niekto biologicky či psychicky podmienené sklony k prílišnému premýšľaniu a k tomu sa ešte pridá chronický stres, je na najlepšej ceste k vyhoreniu a preťaženiu.

Povinnosti v zamestnaní, starostlivosť o deti, emocionálne náročný vzťah, neustály prísun informácií, nezastaviteľný kolotoč negatívnych správ, politické hádky, klimatická zmena, problémy s hlučnými susedmi nad nami, nedostatok spánku, nezdravá strava, trauma, ktorú sme prežili minulý rok, bankový účet zívajúci prázdnotou... Nemožno sa čudovať, že väčšina z nás je so silami v koncoch.

Výskumník Kenneth Kendler a jeho spolupracovníci zistili, že takzvaná veľká depresívna epizóda (skrátene veľká depresia; pozn. prekl.) aj generalizovaná úzkostná porucha sú do veľkej miery vyvolané traumatickými či negatívnymi udalosťami, ku

ktorým došlo minulý mesiac, ako sú napríklad úmrtie blízkej osoby, rozvod, úraz/choroba/nehoda, trestný čin, ale dokonca aj stav hmotnej núdze či prejav rasizmu. V niektorých ďalších štúdiách (napríklad už z roku 1986 od Browna a Finkelhora) autori uvádzajú, že medzi najvýznamnejšie predpoklady vzniku duševných chorôb patria trauma, zneužitie alebo zanedbávanie v detstve. Christine Heimová a jej spolupracovníci a spolupracovníčky zase prišli na to, že sexuálne zneužívanie v detstve zvyšuje u žien citlivosť na stres v dospelosti, čo znamená, že ich fyziologická reakcia na stres je intenzívnejšia ako u tých, ktoré neboli vystavené zneužívaniu.

Za najvýraznejšie faktory súvisiace s vonkajším prostredím, ktoré môžu viesť k prílišnému premýšľaniu, zväčša považujeme zásadné udalosti alebo svoje skúsenosti a zážitky. Spomenul som viacero z nich, prostredie, v ktorom žijeme, nás však ovplyvňuje aj iným spôsobom. Ide hlavne o priestory, ktoré poznáme najlepšie a v ktorých trávime najviac času – náš domov a pracovisko. Na to, či a do akej miery sa prejaví úzkosť, môže mať zásadný vplyv to, ako vyzerajú, čo sa v nich nachádza a ako je to usporiadané.

Ak vám niekto už povedal, že stresu sa môžete zbaviť, keď si upracete izbu, je to práve preto. Neporiadok doma alebo v práci je vo všeobecnosti jednou z hlavných príčin vzniku úzkosti, pretože ho podvedome vnímame ako obraz seba samých. K zmierneniu úzkosti a stresu môžu prispieť faktory ako kvalita osvetlenia, vôňa/pachy a zvuky, ktorým sme vystavení, farba stien a jednotlivci, s ktorými tieto priestory obývame. Boli by ste prekvapení/prekvapené, aké dôležité môže byť v tomto prípade vhodné osvetlenie, príjemná vôňa a upokojujúce farby.