

PREKONAJTE ÚZKOST

Desať krokov, ako
zmeniť svoj život

DR. KIRREN SCHNACK



N

Dr. Kirren Schnack

Ten Times Calmer: Beat Anxiety and Change Your Life

Copyright © 2023 by Dr. Kirren Schnack

First published in 2023 by Bluebird, an imprint of Macmillan Publishers International Limited.

Translation © Jana Melcerová

Jacket design © Miro Čevela

Design & Layout © Miro Čevela

Slovak edition © 2024 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-244-1

Prekonajte
úzkosť

„Vďaka láskavým, praktickým a odborným radám doktorky Schnackovej sa naučíte, ako skoncovať výhradne s prežívaním, a začnete žiť s radosťou.“

**Vex King, autor bestsellerov novín Sunday Times
Blížšie k láske a Dobré vibrácie, dobrý život**

„Roky mi množstvo terapeutov a psychológov pomáhalo s duševným zdravím. Kiežby som sa skôr stretla s prácou doktorky Schnackovej. Vďaka knihe *Prekonajte úzkosť* sa všetci môžeme tešiť z jej múdrosti a skúseností. Riadte sa jej praktickými radami a priamočiarymi stratégiami a pravdepodobne sa vyhnete zdĺhavému postupu, aký som absolvovala ja.“

**Rachel Kelly, autorka bestsellerov
a zástankyňa duševného zdravia,
ambasádorka charity SANE a Rethink
Mental Health (Prehodnotenie duševného zdravia)**

„Poučný a praktický sprievodca, ktorý vám aj vďaka starostlivému prístupu autorky naozaj zmení život. Slová doktorky Schnackovej sú prívetivé a pretkané vedomosťami i láskavým usmerňovaním. V čase veľkého stresu a neistoty bude kniha darom pre všetkých, ktorí si ju prečítajú.“

**Clare Bourne, fyzioterapeutka zdravia
panvového dna a autorka knihy Strong
Foundations (Silné základy)**

Prekonajte úzkosť

Desať krokov,
ako zmeniť
svoj život

Doktorka Kirren Schnack

*Každému, koho v živote potrápila úzkosť.
Vaša odvaha ma inšpiruje. Nikdy sa nezdávajte.*

Vylúčenie zodpovednosti: Kniha sa usiluje poskytnúť čitateľom poučné informácie a nie je upravená podľa potrieb konkrétneho jednotlivca. Čitateľ by sa na ňu nemal spoliehať ako na náhradu odborného poradenstva. Informácie, ktoré v nej predstavujem, vychádzajú z výskumných dôkazov a z mojich klinických skúseností v čase, keď som ju písala.

Ľudia trpiaci úzkosťou sa líšia jedinečnosťou skúsenosti, ako aj schopnosťou využívať informácie obsiahnuté v tejto knihe, preto aj výsledky a zmeny, ktoré vďaka nej môžu dosiahnuť, budú rôzne. Keďže nepoznám situáciu každého čitateľa, nemôžem ani ja, ani vydavateľ prevziať zodpovednosť za dôsledky vyvolané sprostredkovanými informáciami. Čitateľom odporúčam, aby sa pri hľadaní riešení konkrétnych situácií poradili s odborníkom, ktorý im takpovediac ušije prístup na mieru individuálnych potrieb.

Ak prežívate telesné symptómy, nediagnostikujte sa sami, je nevyhnutné, aby váš stav posúdil odborný lekár, ktorý tiež určí, či vo vašom prípade zohráva úlohu úzkosť.

V prípade výskytu akýchkoľvek symptómov sa riadte usmerneniami lekára a dohodnutými konzultáciami. Prosím, berte na vedomie, že pitie alkoholu a užívanie drog ako mechanizmy na zvládanie úzkosti môžu viesť k závislostiam a iným problémom, preto sa poraďte s lekárom, ak sa vám zdá, že sa uchýľujete k návykovým látkam.

V záujme lepšej čitateľnosti a zrozumiteľnosti využívam v knihe ilustračné príklady. Napriek tomu, že ma k nim inšpirovali skúsenosti z klinickej praxe, nevyobrazujú konkrétnych ľudí. Sú to kombinované príbehy a ilustrujú kľúčové pojmy a myšlienky.

Obsah

Úvod 13

Základy duševného zdravia 23

1. Ako porozumieť svojej úzkosti? 31
2. Ako k úzkosti pristupovať inak? 67
3. Ako upokojiť nervový systém? 89
4. Ako si poradiť s úzkostnými myšlienkami? 109
5. Ako sa prestať neprimerane zameriavať na vlastnú úzkosť? 175
6. Ako zvládnuť silné emócie? 199
7. Ako usmerňovať neistotu? 229
8. Ako sa konfrontovať so strachmi? 265
9. Ako zvládnuť úzkosť spojenú s traumou? 303
10. Ako sa posunúť ďalej? 341

Hľadanie náležitej odbornej pomoci 362

Časté symptómy a telesné pocity spojené s úzkosťou 365

Druhy úzkostných problémov 368

100 nápadov na zábavné činnosti 374

Odkazy na použitú literatúru 379

Podporné organizácie 389

PodĎakovanie 390

Register 391

Úvod

Knajúžasnejším veciam, ktorých som bola v profesionálnom živote svedkom, čo si nesmierne vážim, patrí ľudská schopnosť prekonať úzkosť a zmeniť svoj život. Ľudia iba potrebujú vedieť, ako to majú urobiť, a presne do toho sa spolu pustíme v knihe *Prekonajte úzkosť*. Možno s úzkosťou zápasíte väčšinu svojho života a možno iba v poslednom čase. Zrejme ste už vyskúšali celý rad rýchlych riešení či terapeutických prístupov, ktoré vám však i napriek vynaloženému úsiliu nepomohli. To, čo potrebujete, sa nachádza na stranách tejto knihy. Budem vás sprevádzať na ceste vedúcej k prekonaniu úzkosti. Predstavte si, že sedíme v terapeutickej miestnosti a delím sa s vami o jednoduché, jasné a podrobné stratégie, ako zvíťaziť nad úzkosťou a zmeniť si život.

Hoci úzkosť prežíva každý človek inak, klinicky oficiálne uznávame, že určité problémy s úzkosťou majú spoločné črty. Vzhľadom na to, že majú spoločné charakteristické znaky, môžu sa prekrývať aj spôsoby, ktorými ich zvládame a liečime. Kniha *Prekonajte úzkosť* vás prevedie desiatimi základnými okruhmi a jej cieľom je pomôcť vám prekonať úzkosť bez ohľadu na to, či ide o generalizovanú úzkosť, úzkosť o zdravie, panickú alebo sociálnu úzkosť. Vďaka stratégiám sa naučíte, ako si s ňou čo najlepšie poradiť, aby ste sa mohli vyliečiť. Sú to tie najúčinnější stratégie, pretože vychádzajú z klinických usmernení, sú podopreté vedeckými dôkazmi a prakticky potvrdené mojimi rozsiahlymi skúsenosťami z práce s klientmi. Keď budete tieto nástroje

dôsledne využívať a postupovať podľa desaťkrokového programu, ktorý som navrhla, podarí sa vám zložiť úzkosť a dosiahnuť trvalé zmeny.

Pravdepodobne vás zaujíma moja odbornosť a kompetentnosť v tejto oblasti a kladiete si otázku, prečo by ste ma mali počúvať. Preto mi dovoľte odhaliť vám niečo zo svojej doterajšej praxe a vysvetliť, čo ma oprávňuje radíť vám v tejto oblasti. Som klinická psychologička a kvalifikáciu som získala na univerzite v Oxforde. Od ukončenia štúdia žijem a pracujem v tomto meste, hoci som srdcom severanka. V klinickej praxi sa venujem dospelým aj deťom. Počas dvadsaťročnej psychologičkej praxe som liečila tisíce klientov s úzkostnými poruchami, ako aj s mnohými inými problémami v oblasti duševného zdravia.

Popri klinickej práci radím mnohým, ktorí ma sledujú na stránkach sociálnych sietí. Moja cesta v tomto priestore sa začala v období pandémie a reakcie ľudí, ktorí zápasia s úzkosťou, boli neveriteľné. Vedeli sa nájsť v obsahu, ktorý som im ponúkala, cítili sa pochopení a často poznamenávali, že zatiaľ nestretli nikoho, kto by s nimi rozoberal úzkosť takým spôsobom, s ktorým sa do značnej miery vedia stotožniť. To, s čím som sa stretla pri práci na sociálnych sieťach, iba potvrdzovalo moje predchádzajúce zistenia, že veľmi veľa ľudí nemá prístup k potrebnej starostlivosti o duševné zdravie.

Na úzkosť môžu vplývať niektoré životné etapy, i keď každý človek má iné skúsenosti a nie všetci sa v týchto obdobiach stretnú s úzkosťou. Uvedomme si, že prežívanie úzkosti je v istých obdobiach prirodzené, ale ak je ochromujúca alebo významne ovplyvňuje každodenné fungovanie, zrejme sa z nej stal väčší problém. Uvediem niekoľko typických životných etáp a udalostí, s ktorými úzkosť často súvisí:

- Adolescencia: hormonálne a telesné zmeny v puberte spolu s výzvami spájanými s prechodom do dospelosti.
- Vysokoškolské štúdium: tlaky súvisiace s akade-

mickým vzdelávaním, prispôsobovanie sa v sociálnej oblasti a zvýšená miera zodpovednosti.

- Vstup na pracovný trh: pracovné pohovory, očakávania súvisiace s výkonom, kariérne neistoty a konflikty na pracovisku.
- Zmeny v medziľudských vzťahoch: začiatky a konce ľúbostných vzťahov, konflikty, rozvod alebo odlúčenie.
- Rodičovstvo: situácia prvého rodičovstva alebo prispôsobovanie sa nárokom či neistotám súvisiacim s výchovou detí.
- Syndróm prázdneho hniezda: keď deti opúšťajú rodný domov, rodičia môžu prežívať pocit straty alebo bezcieľnosti.
- Menopauza: hormonálne zmeny v tomto období môžu ovplyvňovať náladu a u niektorých žien zvyšovať riziko úzkosti.
- Starnutie a odchod do dôchodku: proces starnutia, obavy o zdravie a odchod do dôchodku môžu vyvolať úzkosti súvisiace s identitou, zdravím a finančnou stabilitou.
- Významné životné zmeny: sťahovanie, zmena pracovnej kariéry, prežívanie straty blízkeho človeka, finančné problémy alebo trauma tiež môžu spustiť problémy s úzkosťou.

V čase písania tejto knihy postihuje úzkosť približne 284 miliónov ľudí na celom svete – a to je iba počet prípadov, o ktorých vieme. Žiaľ, očakávame, že toto číslo bude rásť. Kdekoľvek sa pozrieme, všade objavíme znepokojivú skutočnosť, že existuje zásadný rozdiel medzi záujmom o terapiu a jej dostupnosťou. Je zarážajúce, že 85 percent ľudí trpiacich úzkosťou nikdy nezíska potrebnú podporu. Nemajú prístup ku kvalitnej pomoci, pretože verejné služby sú preťažené a čakacie lehoty často mimoriadne dlhé. Dokonca aj vtedy, keď prídu na rad,

často nedostanú adekvátnu pomoc. Som vďačná za to, kde sa dnes nachádzam. Ako človek, ktorý čelil ťažkej životnej situácii, viem, aké je prekonávanie neľahkých prekážok niekedy náročné. Uvedomujem si aj to, že väčšina ľudí si nemôže dovoliť súkromné poradenstvo.

Všetky uvedené skutočnosti ma opakovane presviedčajú o naliehavej potrebe rozšíriť klinicky poskytovanú starostlivosť a ukázať ľuďom, ako si môžu pomôcť sami. Sebaregulačné zručnosti majú pozoruhodnú schopnosť zmierniť stres a posilniť odolnosť, čím vytvárajú ideálny postoj k zdoľávaniu úzkosti. Čítanie ako podpora duševného zdravia, čiže biblioterapia, je desaťročia významným terapeutickým nástrojom zvládania mnohých problémov týkajúcich sa mentálneho zdravia. Mám veľkú radosť, že môžem pomôcť každému, kto číta túto knihu.

Náš spoločný cieľ je taký istý ako s klinickými klientmi, a to oslobodiť sa od problematickej úzkosti. Prichádzate s túžbou pohnúť sa z miesta a je mi ctou, že vás budem na tejto ceste odborne sprevádzať. Vyzbrojím vás potrebnými stratégiami a podporím vás, keď si ich budete osvojovať tempom, ktoré vám bude pohodlné. Po zlepšení stavu budete možno prežívať zhoršenie. Ak sa to stane, prosím, zapamätajte si, že občasná beznádej je prirodzená a zhoršenie stavu je súčasťou napredovania. Nedovoľte regresu, aby sa stal dôvodom, pre ktorý sa vzdáte. Mnohým ľuďom s pretrvávajúcou úzkosťou sa už podarilo celkom sa zotaviť. Je veľmi dôležité pokračovať, byť k sebe láskavý, súcitný a mať otvorenú myseľ. Aj keď prežívate strach, cítite sa slabý alebo stratený, priznajte si, že máte odvalu. Ste statočný v tom, ako čelíte neľahkým výzvam, vytrvalo sa snažite ešte aj vtedy, keď ste v dôsledku úzkosti mentálne aj fyzicky vyčerpaný. Čítaním tejto knihy preukazujete vynaliezavosť, odvahu a ochotu pomôcť sebe i svojej viere v schopnosť zotaviť sa. Je to naozaj obdivuhodné.

Možno sa vám zdá, že bojujete už dlho, a tak pochybujete, že sa to niekedy zlepší. Stretla som mnoho ľudí s rôznym

spoločenským či profesijným postavením a prežívajúcich rôznu mieru utrpenia a pracovala som s nimi. Niektorí sa trápili týždne, iní mesiace, roky alebo desaťročia, kým ma navštívili. Dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o jeden príbeh, dala vám nádej a prebudila vašu odvahu. Raz v septembri ma navštívil osemdesiatdvaročný klient, ktorý desaťročia trpel úzkosťou z cestovania, a spýtal sa ma, či má šancu, že sa jeho stav zlepši. Ubezpečila som ho, že má, a do Vianoc toho istého roka nad úzkosťou zvíťazil a po tridsiatich piatich rokoch uskutočnil svoj prvý let! Jeho úspech je iba jedným z mnohých príkladov a poukazuje na to, aké pozoruhodné zmeny môže obyčajný človek dosiahnuť vykonávaním zvládnuteľných krokov. Chcem, aby ste vedeli, že aj vy môžete zažiť podobné premeny. No aj keď sa uzdravenie môže dostať rýchlo, je dôležité, aby ste na seba nevyvíjali príliš veľký tlak prísnymi časovými rámcami, ktoré si stanovíte pre svoj progres. Každý z nás je iný, máme svoj spôsob myslenia, cítenia a spracovania situácií a udalostí. Všetci sa dostávame k cieľu vlastnou cestou. Preto je dôležité nestanoviť si rigidné termíny, no zároveň musíte pochopiť, že práca, ktorú potrebujete odvieť, aby ste prekonali úzkosť, nie je nekonečná.

Čo sa naučíte

V knihe dodržiavam istú štruktúru. Rozvrhnutie obsahu odzrkadľuje moju klinickú prácu s klientmi. Zahrnula som do nej rovnaké stratégie, aké používam s nimi, a pozmenila som ich tak, aby ste ich mohli uplatniť svojpomocne. Postupne ich začleňte do vlastnej výbavy krokov a postupov. Kniha vám poslúži ako cenný zdroj a vyzbrojí vás mnohými schopnosťami, z ktorých budete čerpať, aby ste sa účinne postavili úzkosti a nakoniec ju prekonali. Jednotlivé kapitoly nasledujú v rovnakom poradí, aké uplatňujem v klinickom prístupe. Čítajte ich s otvorenou myslou a flexibilným postojom, aby ste z knihy vyťažili čo najviac. Odporúčam vám zachovať poradie kapitol,

to je predpoklad dôkladného porozumenia zásadným pojmom, ktoré rozoberám najskôr, keďže slúžia ako stavebné kamene nasledujúcich častí. Každého z nás vystihujú iné potreby a životné okolnosti a niektoré kapitoly alebo cvičenia nemusíte pokladať za vhodné. Ak sa vám vôbec nehodia, je úplne v poriadku, ak ich preskočíte. Na druhej strane, ak vás kapitoly výrazne oslovia, odporúčam vám, aby ste sa k nim podľa potreby znovu vrátili, najmä vtedy, ak zistíte, že vás opäť prepadá úzkosť. Týmto spôsobom si zafixujete pojmy a metódy, ktoré vám najviac pomohli. Zapamätajte si, že cieľom knihy je poskytnúť vám nástroje a stratégie potrebné na prekonávanie úzkosti. Postupným čítaním kapitol prídete na to, čo vám najviac vyhovuje, a môžete si to prispôsobiť podľa vlastných potrieb.

V našom desaťúrovňovom programe začneme skúmaním zásadných príčin vašej úzkosti. V druhej kapitole sa budeme hlbšie zaoberať schopnosťou prijatia, čiže akceptácie, ktorá vám poskytne slobodu, a prispôsobivosťou, čiže flexibilitou, ktorá je potrebná, aby ste napredovali.

Keď sa úzkosť skomplikuje, nervový systém je pod stresom. Stres môže byť krátkodobý alebo chronický (taký, ktorý pretrváva dlho alebo sa vracia). Chronický stres môže vyústiť do telesných symptómov, ktoré sa prejavujú aj vtedy, ak sa necítite úzkostne ani neprežívate paniku. Pri chronickej úzkosti sa môžete cítiť, akoby z vás pomaličky unikala energia a namiesto nej prichádza únava. Striasť zo seba neustále obavy a očakávanie úzkosti aj vtedy, ak tento stav aktívne neprežívate, môže byť náročné. Tak ako vodovodný kohútik, z ktorého neprestáva kvapkať voda ani vtedy, keď ho nepoužívate, aj úzkosť navodzuje stav, v ktorom myseľ uháňa, dokonca aj keď nie ste v znepokojujúcej situácii. Neustály odliv mentálnych a emocionálnych zdrojov môže viesť k tomu, že sa cítite vyčerpane a ochromene. Ale tak, ako vieme opraviť kvapkajúci kohútik, aby sme zabránili zbytočnému míňaniu vody, vieme sa naučiť zvládať úzkosť a zachovať si energiu.

Na to, aby sme si s týmto problémom poradili, treba urobiť zásadnú vec. Musíme pochopiť, ako spustiť v tele uvoľňujúcu reakciu. V tretej kapitole preskúmame rôzne stratégie, ktoré sa vám veľmi zídu pri dosahovaní tohto cieľa.

Úzkostné myšlienky môžu byť veľmi rozmanité, od strachu z vážnej choroby, strachu zo smrti (buď vlastnej, alebo našich milovaných), zo straty kontroly nad sebou, z panických atakov, srdcového infarktu, straty vedomia či neschopnosti dýchať, ale aj z toho, že sa ocitneme v zahanbujúcich situáciách, ako je močenie alebo že si prestaneme ovládať črevá. Je to, akoby našu myseľ pohltili nekonečné možnosti negatívnych dôsledkov. Vo štvrtéj a najdlhšej kapitole vás oboznámim s najúčinnějšími stratégiami zvládania úzkostných myšlienok.

Úzkosť môže zúžiť a zintenzívniť vaše zameranie sa na veci, ktoré spúšťajú strach. Preto sa nevyhnutne musíte naučiť presmerovať pozornosť a rozšíriť jej záber, aby ste strach prekonali. V piatej kapitole vám poskytnem konkrétne nástroje na zvládnutie tejto úlohy. Rozšírením záberu pozornosti dokážete oslabiť myšlienky, ktoré vo vás provokujú úzkosť a neprijemné telesné pocity.

Aj spôsob, akým sa vyrovnávate s emóciami, môže prehľbovať problémy s úzkosťou. Keďže úzkosť vyvoláva desivé myšlienky, prirodzene generuje silný emocionálny nepokoj, ktorý sa niekedy veľmi ťažko zvláda. Môže vo vás vyvolávať pocit, že sa inak cítite vo vlastnom tele. Stáva sa, že ho v takom prípade interpretujete ako znak, že čosi nie je v poriadku, a preto reagujete spôsobmi, ktoré úzkosť ďalej posilňujú. Keď si osvojíte účinné zručnosti regulácie silných emócií vyvolávajúcich nepokoj, pomôže vám to narušiť tento bludný cyklus, ako zistíme v šiestej kapitole.

Siedma kapitola je celá venovaná neistote, ktorá je tesne prepojená s úzkosťou, a ak zápasíte s toleranciou neistoty, s väčšou pravdepodobnosťou prežívate vysokú mieru úzkosti. V živote sa nemôžeme celkom zbaviť neistoty, a ak sa o to pokúšame, nie je to iba dočasné riešenie problému, ale naša

snaha zároveň zhoršuje úzkosť, pretože sa ďalej znižuje naša schopnosť zniesť neistotu. Je dôležité, aby sme sa naučili žiť s ňou a znášať ju, pretože nám to pomôže zredukovať dôsledky úzkosti.

Vyhýbanie sa podnetom patrí k bežným zvládacím mechanizmom ľudí s úzkosťou, lebo im to poskytuje pocit bezpečia pred obávanými situáciami. Vyhýbavé správanie však môže úzkosť zhoršiť. V ôsmej kapitole vás prevediem procesom prekonávania tejto taktiky, aby ste sa mohli vrátiť k činnostiam, ktoré sú pre vás dôležité.

Ak prežijeme traumatizujúce udalosti, môže to často, nie však vždy, viesť k rozvoju problémov súvisiacich s úzkosťou. Na zvládnutie úzkosti je nevyhnutné preskúmať vzťah medzi traumou a úzkosťou, ako aj najst účinné stratégie. Ľudia, ktorí prežili traumy, sa často usilujú presne posúdiť bezpečie a riziko a ich miera úzkosti môže ostať vysoká dokonca aj vtedy, keď im objektívne nič nehrozí. Preto dáva zmysel, že sú nadmieru ostražití a precitlivení na potenciálne hrozby. V deviatej kapitole sa budeme venovať mnohým nástrojom, ktoré vám pomôžu zvládať úzkosť súvisiacu s traumou a uľaviť nervovému systému od jej vplyvov.

Úzkosť vás môže pripraviť o veľkú časť duševného pokoja, no len čo sa vytratí, získate priestor na nové a pozitívnejšie zážitky. Keď zvíťazíte nad úzkosťou, môže sa stať, že získate sebavedomie alebo v sebe objavíte priestor pre činnosti, ktoré ste predtým nemohli robiť. Preto spolu preskúmame spôsoby, ako ďalej napredovať a vniesť si do života veci, ktoré milujete. Na záver sa s vami podelím o stratégie, pomocou ktorých sa môžete ochrániť pred stresormi a opätovným zhoršením stavu.

Počas dlhých rokov klinickej praxe som sa stretla s tisíckami klientov, ktorí vykazovali nesmierne veľký rozsah úzkostných symptómov. Úzkosť sa môže u každého človeka rôzne prejavovať na telesnej i na mentálnej úrovni. Napriek týmto obmenám existuje veľa pocitov a symptómov, ktoré majú klienti spoločné, a dozviete sa o nich pri čítaní knihy. Rozpoznaním

týchto symptómov lepšie pochopíte vlastnú úzkosť a naučíte sa ju efektívnejšie zvládať. Všetky informácie sa usilujem podať zrozumiteľne a využívam početné ilustračné príklady klientov z klinickej praxe.

Základ všetkých stratégií tvoria dôkladne preskúmané, dôkazmi podložené a vedecky overené metódy vrátane:

- kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT), ktorá pomáha ľuďom rozvíjať alternatívne spôsoby, ako sa vyrovnáť s ťažkosťami prostredníctvom usmerňovania myšlienok a správania.
- terapie prijatia a odhodlania (ACT, acceptance and commitment therapy), ktorá sa intenzívne zameriava na zmenu správania, odkláňa človeka od pasce negatívneho nastavenia a smeruje ho k životu, aký sám chce.
- prevencie expozície a reakcie (ERP, exposure and response prevention), čo je schopnosť, vďaka ktorej sa naučíte čeliť strachom a súčasne vyhnúť sa veciam, ktoré ich posilňujú.
- dychových cvičení, keďže predstavujú účinné nástroje redukcie dýchacích abnormalít, s ktorými sa stretávame u ľudí s poruchami súvisiacimi s úzkosťou.
- intervencie vychádzajúcej z tréningu pozornosti a všímavosti (mindfulness-based interventions). Budeme ich vyžívať pri aktivácii uvoľňujúcej reakcie tela.

Keď sa so mnou ľudia rozprávajú o svojich problémoch s úzkosťou, často sa ma pýtajú: „Čo môžem urobiť, aby som to vyriešil?“ Slubujem vám, že vás vyzbrojím nevyhnutnými stratégiami, aby ste boj s úzkosťou úspešne zvládli. Podrobne vám ich objasním, no zároveň vás žiadam, aby ste si sľúbili, že budete zručnosti čo najlepšie využívať. V knihe je veľa úloh.

Chcem vás povzbudiť, aby ste cvičenia vykonávali podľa svojich schopností čo najlepšie. Vydláždia vám cestu k dosiahnutiu vytúženého úspechu. Precvičovanie je základ. Na začiatku vám zrejme pomôže, keď budete robiť úlohy v uvedenom poradí a postupne si vybudujete sebaistotu. Keď sa lepšie oboznámite s obsahom, môžete neskôr pracovať na rôznych úlohách súčasne, a to najmä na tých, ktoré vám budú najviac pomáhať. Odporúčam zaviesť si na úlohy poznámkový blok alebo používať poznámkovú aplikáciu v telefóne či v počítači. Mám veľmi rada pero a papier, ale v poslednom čase uprednostňujem poznámky v digitalizovanej forme, lebo ich ľahšie nájdem, ukladám si ich a znovu sa k nim vraciam. Okrem podrobnejších úloh zameraných na prekonanie úzkosti nájdete v knihe aj niekoľko rýchlych a jednoduchých rád, akýsi kufrík prvej pomoci, ktorý vás vyzbrojí zručnosťami na zvládanie úzkosti vtedy, keď potrebujete rýchle riešenie. Je ich spolu desať a nachádzajú sa na konci kapitol. Preto ich neprehliadnite! Chápem, že pridávanie úloh do každodenného rozvrhu môže pôsobiť až ochromujúco a neprakticky, najmä ak si musíte poradiť so všetkým iným. Ale nezabúdajte, že úzkosť vás zrejme oberá o značné množstvo času a energie. V porovnaní s tým sú požadované úlohy minimom a úžitok stojí za vynaložené úsilie. A nielen preto, že vám niektoré z nich budú príjemné a dokonca vás uvoľnia, ale aj vám poskytnú trvalé alternatívy, ako si poradiť s úzkosťou. Precvičovaním nových zručností sa začnete cítiť menej napäto a pokojnejšie. Okrem toho budete lepšie pripravení na riešenie úzkosti v budúcnosti a ochránia vás, aby sa z nej nestal väčší problém. A tak nepoľavujte a zapamätajte si, že čím viac urobíte, tým to bude jednoduchšie a tým viac pokročíte.

Predstavte si svoju úzkosť ako príbeh, v ktorom ste hercom i divákom. V role herca sa pravdepodobne uchylujete k prejavom správania, ktoré vám diktuje úzkosť, ako je vyhýbanie sa určitým situáciám alebo sa nadmieru kontrolujete. Ale ako divák máte možnosť pozorovať, ako tieto prejavy ovplyvňujú dej príbehu a aké dôsledky prinášajú. Keď postupujete podľa scenára úzkosti,