STOP ÚZKOSTI

PŘÍRUČKA PRO TEENAGERY

REGINE GALANTI

GRADA

STOP ÚZKOSTI

PŘÍRUČKA PRO TEENAGERY

REGINE GALANTI

Grada Publishing

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****.*

Regine Galanti, Ph.D.

STOP ÚZKOSTI
Příručka pro teenagery

Přeloženo z anglického originálu knihy Regine Galanti, Ph.D., *Anxiety Relief for Teens*, vydavatelstvím Zeitgeist v New Yorku v roce 2020.
Copyright © 2020 by Penguin Random House LLC
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9287. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková
Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková
Obálka a sazba podle originálu Eva Hradiláková
Počet stran 184
První české vydání, Praha 2024
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024
Author photo © Leslie Renee Photography

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7328-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-7327-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-5206-3 (print)

OBSAH

O AUTORCE 7

ÚVOD 9

SOUSTŘEDĚNÍ VŠÍMAVOST CVIČENÍ

1. SVŮJ MOZEK MŮŽETE PŘEPROGRAMOVAT 13

KVÍZ PRO ODHALENÍ RŮZNÝCH FOREM ÚZKOSTI 15
SLEDUJTE SVOU ÚZKOST 29
SLEDUJTE SVÉ MYŠLENKY, POCITY A CHOVÁNÍ 31
KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY 33
VIZUALIZUJTE SI SVÉ NOVÉ JÁ 35

2. PROPOJENÍ MYSLI A TĚLA 37

MÁTE DOSTATEK SPÁNKU? 40
DĚLEJTE VŽDYCKY JENOM JEDNU VĚC 50
MEDITACE JEZERA 52
NAUČTE SE PŘI JÍDLE VĚDOMĚ VYCHUTNÁVAT KAŽDÉ SOUSTO 54
PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE 56
CVIČENÍ PRO PĚT SMYSLŮ ANEB 5-4-3-2-1 59
BAREVNÉ DÝCHÁNÍ 61
SKENOVÁNÍ TĚLA 63
VIZUALIZACE: MYŠLENKY VE VLAKU 66
ZKLIDNĚNÍ MYSLI 68
ČTVERCOVÝ DECH 70

3. ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH EMOCÍ 73

KOŘENY VAŠEHO VZTEKU 76
STANOVTE SI MALÉ CÍLE 81
NAPLÁNUJTE SI AKTIVITY, KTERÉ JSOU PRO VÁS DŮLEŽITÉ 84
SEBEUKLIDNĚNÍ 86
NASLOUCHEJTE SVÝM EMOCÍM 87

- DÝCHÁNÍ DO BŘICHA (BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ) 89
- ZAPISUJTE SI 91
- BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ 93

4. ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENÍ 95

- ANALÝZA VAŠICH MYŠLENEK 104
- UJIŠŤUJÍCÍ TVRZENÍ 108
- ČAS NA TRÁPENÍ 110
- REALISTICKÉ MYŠLENKY 112
- ZPÍVEJTE SVÉ MYŠLENKY 114
- BUĎTE SVÝM VLASTNÍM PŘÍTELEM 115
- MYŠLENKY NA ŘECE 117
- TYRAN NA HŘIŠTI 119

5. ZMĚŇTE SVÉ CHOVÁNÍ 121

- ČEMU SE VYHÝBÁTE? 127
- EXPOZICE 136
- EXPOZICE V IMAGINACI 139
- EXPOZICE OBÁVANÝM TĚLESNÝM POCITŮM 142
- DĚLEJTE OPAK TOHO, CO VÁM RADÍ VAŠE MYSL 151
- POZITIVNÍ ZPEVNĚNÍ 153
- KARTIČKY 155
- ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ 157
- VIZUALIZUJTE SI ÚSPĚCH 159
- MEDITACE POCITŮ 161
- JAK ZVLÁDNOUT PANICKÉ ATAKY 170

ZÁVĚR 173

PŘÍLOHA 175

DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ 179

POZNÁMKY 181

PODĚKOVÁNÍ 183

O AUTORCE

Doktorka Regine Galanti je psycholožka, která se specializuje na léčbu úzkostných stavů u dětí a dospívajících. Zaměřuje se na kognitivně-behaviorální terapii (KBT) a pomáhá řešit problémy spojené s obsedantně-kompulzivními poruchami, úzkostí, rodičovstvím a chováním. Je zakladatelkou terapeutického centra Long Island Behavioral Psychology na Long Islandu ve státě New York, které nabízí vřelý a citlivý přístup zaměřený na individuální řešení problémů každého klienta.

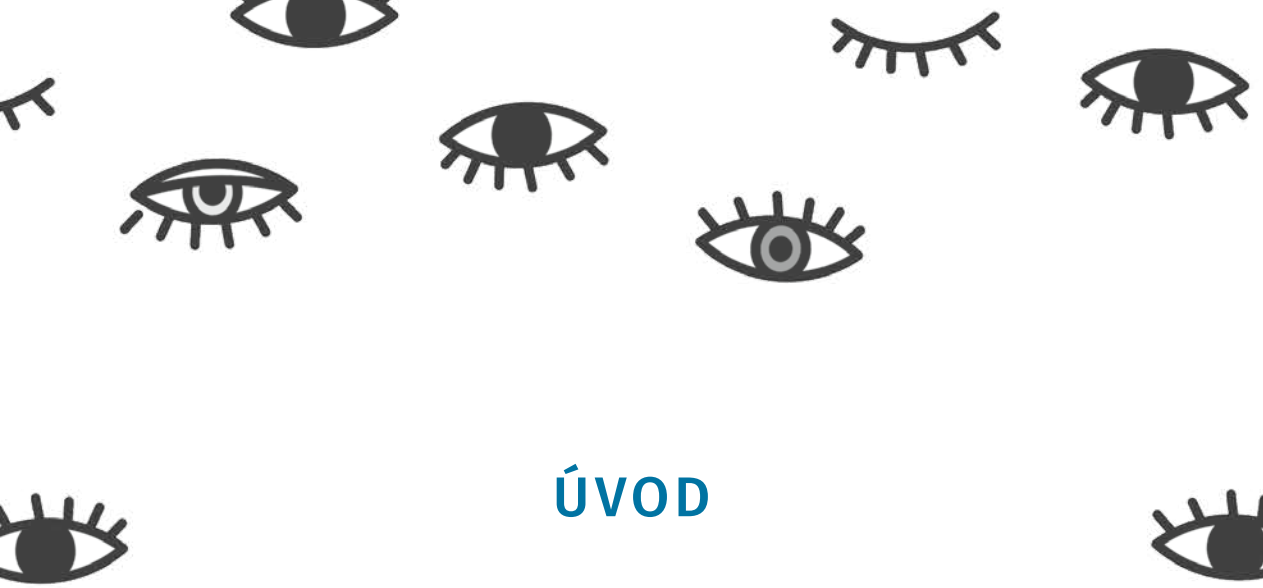
Ve své klinické praxi uplatňuje doktorka Galanti krátkodobé strategie založené na důkazech, které pomáhají mladým lidem změnit jejich myšlení a chování. Jedná se zejména o metodu expozice a s ní související techniky behaviorální terapie, jejichž prostřednictvím umožňuje lidem žijícím s úzkostí čelit jejich strachu, aby mohli žít šťastnější a zdravější život.

POTŘEBA VĚTŠÍ PODPORY

Tato kniha vznikla proto, aby vám ukázala, jak si můžete pomoci sami, ale někdy je zvládání úzkosti nad naše síly. Pokud máte pocit, že vás úzkost paralyzuje, promluvte si s někým dospělým, komu můžete důvěřovat, například s rodičem, učitelem nebo výchovným poradcem. Zde je několik náznaků, že možná potřebujete další pomoc:

- Přemýšlíte o tom, že si ublížíte?
- Přejete si někdy zemřít?
- Cítíte beznaděj?
- Pijete alkohol nebo kouříte, abyste se otupili nebo unikli od svých pocitů?
- Přemýšleli jste někdy o sebevraždě?

Pokud si přejete zemřít nebo máte myšlenky na to, že si ublížíte, je to jasný signál, že si co nejdříve potřebujete s někým promluvit. Můžete zavolat na Linku bezpečí, jejíž telefonní číslo 116 111 je v provozu 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Podobně funguje i Linka bezpečí Dětského krizového centra na čísle 241 484 149. Pokud byste si chtěli najít terapeuta, nejlépe takového, který praktikuje kognitivně-behaviorální terapii nebo techniky nácviku všímavosti popsané v této knize, můžete si ho vyhledat na internetu.



ÚVOD

Každý se něčeho bojí. Může se jednat o strach ze psů, z vystupování na veřejnosti, z bacilů nebo z možnosti, že byste se mohli ztratit – a takto bychom mohli pokračovat do nekonečna. Mít strach je dobrá věc. Strach je důvodem, proč neskáčeme pod kola projíždějících aut ani se nevrháme střemhlav dolů z výškových budov. Strach nás doslova udržuje naživu. Problém nastává, když vás strach začíná omezovat a brání vám dělat věci, které jsou pro vás důležité. Pokud vás takový strach přepadne, obvykle s sebou přináší celou řadu dalších negativních aspektů a podepisuje se na vašich vztazích, školním prospěchu i plánech do budoucna.

Jako klinická psycholožka se během své praxe snažím pomáhat dospívajícím zvrátit tyto negativní vzorce pomocí kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a tzv. technik nácviku všímavosti (mindfulness). Pravidelné procvičování těchto technik vám může pomoci úzkost zvládat, protože díky nim dokážete změnit své myšlenky, chování i fyzické reakce, a snáze tak čelit životním výzvám. Víme, že tyto dovednosti fungují, protože byly podrobně zkoumány v rámci celé řady studií a využívají je terapeuti v mnoha různých prostředích. Doufám tedy, že se mi prostřednictvím této knihy podaří oslovit dospívající čtenáře, kteří hledají způsoby, jak získat zpět kontrolu nad svými životy.

Najdete zde praktická cvičení a techniky pro zvládání stresu a úzkosti. Můžete použít deník, zápisník, nebo dokonce aplikaci „Poznámky“ ve svém telefonu a zaznamenávat své pokroky a také pracovat na cvičeních, která chcete vyzkoušet. Cvičení uvedená v této knize lze rozdělit do tří kategorií:

SOUSTŘEDĚNÍ

Cvičení, jako jsou kvízy a hodnocení, která mají za cíl pomoci vám lépe porozumět vaší úzkosti.

VŠÍMAVOST

Cvičení, která vám pomohou vyrovnat se s úzkostí v přítomném okamžiku.

CVIČENÍ

Nástroje a cvičení pro rozvoj dovedností potřebných ke zvládání úzkosti v dlouhodobém horizontu.

JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

Používejte ji způsobem, který vám bude vyhovovat. Tato kniha je souborem nástrojů poskytujících širokou škálu strategií a dovedností, z nichž některé u vás budou fungovat lépe než ostatní. Jakmile se se všemi seznámíte a začnete je pravidelně praktikovat, zjistíte, které jsou pro vás nejlepší. Každý z vás bude mít svůj vlastní výchozí bod a cílem každého z vás bude integrovat tyto dovednosti do takového plánu důsledné péče o sebe samotné, který vám bude vyhovovat.

Pokud nevíte, jak začít, zkuste něco úplně jednoduchého. Začněte základní péčí o sebe a dopřejte si kvalitní spánek, pravidelné cvičení, nebo zkuste

každodenní nácvik všímavosti a pokuste se sledovat změny své nálady. Ideální okamžik pro začátek nenastane nikdy. Budete-li vyčkávat, až se budete cítit zcela připraveni, hrozí nebezpečí, že nezačnete vůbec. Čekání na nejvhodnější okamžik se tak může stát součástí vyhýbavého chování nebo zdržovací taktiky – a to je právě problém, který chceme pomocí této knihy odstranit!

Proto je ideální čas začít právě teď, i když se cítíte připraveni jen napůl.

Zvládání úzkosti není univerzální záležitostí, takže se rozhodněte, co **vy sami** chcete změnit, a s pomocí uvedených cvičení a dovedností si vytvořte nové návyky. Vaše úzkost se nevyvinula přes noc, takže ani přes noc nezmizí. Ale díky vhodnému cvičení, dostatku času a odhodlání můžete začít provádět malé změny, které vám mohou výrazně zpříjemnit život.

1. KAPITOLA

SVŮJ MOZEK MŮŽETE PŘEPROGRAMOVAT

Jako teenageři se musíte vypořádat se spoustou společenských, studijních a rodinných povinností. A když se k tomu všemu navíc přidá stres a úzkost, je s podivem, že vůbec něco zvládáte! Skutečnost, že jste si našli čas na přečtení této knihy, je prvním důležitým krokem – znamená to, že jste připraveni udělat určité změny.

Kognitivně-behaviorální terapie a všímavost vám poskytnou potřebné dovednosti, abyste mohli tyto změny uskutečnit a stát se člověkem, kterým chcete být. Nejprve ale udělejme krok zpět a podívejme se na to, co přesně chcete změnit.

Prozkoumat tuto část sebe sama nemusí být snadné, ale sebeuvědomění je prvním důležitým krokem k pozitivní změně.

JAK VZNIKÁ ÚZKOST?

Úzkost je mnohem běžnější, než by se mohlo zdát. Postihuje jednoho ze tří dospívajících, což znamená, že nezanedbatelný počet vašich spolužáků se zřejmě potýká se stejnými problémy jako vy. Vědci zjistili, že to, jak, kdy a proč se úzkost objevuje, je ovlivněno kombinací vrozených faktorů (vaše genetická výbava) a výchovy (prostředí, které vás obklopuje). Úzkost často míváme v rodině, což souvisí s vrozenými faktory. Víme však také, že velkou roli mohou sehrát i stresující životní události, jako je stěhování, rozvod rodičů nebo rozchod s partnerem.

Určitá míra úzkosti je pro nás prospěšná. Ve skutečnosti plní strach u lidských bytostí roli jednoho z mechanismů nutných pro přežití – je to přirozená reakce našeho mozku na nebezpečné situace. Existuje i reakce fyzická, kterou můžeme znát pod názvem „útok, útěk nebo ustrnutí". Tento mechanismus nás připravuje na okamžitou reakci v podobě obrany, útěku nebo ustrnutí (představte si jelena oslněného reflektory auta), ocitneme-li se tváří v tvář vnější hrozbě. Je to instinkt, který udržuje náš druh naživu po celé generace! Stejný instinkt se může stát problémem, pokud se reakce **útok–útěk–ustrnutí** spouští příliš často, aniž by reagovala na skutečné nebezpečí. Představte si to takto: Pokud měl neandrtálec strach ze lvů, pomáhalo mu to přežít; váš strach z rozhovoru s tím novým hezkým spolužákem už však pravděpodobně takovému účelu neslouží.

KVÍZ PRO ODHALENÍ RŮZNÝCH FOREM ÚZKOSTI

Je těžké zvládnout problém, který nemá žádné konkrétní jméno ani podobu. Tento kvíz vám pomůže lépe porozumět různým typům úzkosti.

Pokud dokážete pojmenovat úzkost, kterou pociťujete, můžete sáhnout po konkrétních nástrojích či technikách pro její zvládnutí. Úzkost obvykle mívá různé formy, takže není nic divného na tom, že u sebe odhalíte několik typů nebo že pro vás platí všechna tvrzení v určité kategorii. To jen znamená, že nejste sami, kdo má podobné pocity. Jsem si vědoma toho, že je zde uvedeno mnoho tvrzení, ale buďte co nejupřímnější a označte všechna, která se vás týkají.

GENERALIZOVANÁ ÚZKOST

- [ ] Často mě znervózňují různé věci v mém životě, jako např. moje zdraví, studium, přátelství, randění nebo rodina.
- [ ] Mám strach, že nejsem tak dobrý jako moji přátelé.
- [ ] Mám strach, zda mi věci budou v budoucnosti vycházet.

AGORAFOBIE

- [ ] Zůstávám doma, abych se vyhnul nepříjemným pocitům nebo panice.
- [ ] Potřebuji mít u sebe konkrétní osobu, abych mohl čelit určitým situacím.

FOBIE

- [ ] Pociťuji silný strach z konkrétních věcí, jako např.:
  - [ ] z krve a jehel,
  - [ ] ze psů či jiných zvířat,
  - [ ] z bouřek a špatného počasí,
  - [ ] ze tmy,
  - [ ] z výšek či uzavřených prostor.

SOCIÁLNÍ ÚZKOST

- [ ] Jsem nervózní ve společnosti lidí, které dobře neznám.
- [ ] Je pro mě těžké hovořit s lidmi, které dobře neznám.
- [ ] Jsem stydlivý.
- [ ] Jsem nervózní, pokud mám vykonávat nějakou činnost před ostatními (nahlas číst, mluvit před publikem, sportovat).
- [ ] Jsem nervózní, když mám jít na večírek, kde neznám moc lidí.

SEPARAČNÍ ÚZKOST

- [ ] Bojím se spát mimo domov, bojím se odloučení od rodiny.
- [ ] Raději se pohybuji v blízkosti rodičů.
- [ ] Bojím se, že se mým rodičům stane něco zlého.
- [ ] Bojím se zůstávat sám doma nebo sám spát.

PANICKÉ ATAKY

- [ ] Často mi bývá špatně, i když jsem z lékařského hlediska v pořádku.
- [ ] Zničehonic mě přepadají záchvaty strachu.
- [ ] Když se cítím nervózní:
  - [ ] Nemůžu dýchat.
  - [ ] Mám pocit, že omdlím.
  - [ ] Mám pocit, že nad sebou ztrácím kontrolu.
  - [ ] Mám pocit, že zešílím.
  - [ ] Rychle mi buší srdce.
  - [ ] Třesu se.
  - [ ] Hodně se potím.
  - [ ] Mám pocit, že se dusím.
  - [ ] Motá se mi hlava.

OBSEDANTNĚ KOMPULZIVNÍ PORUCHA (OCD)

- [ ] Obtěžují mě nutkavé myšlenky, kterých se nedokážu zbavit, např. obavy, že jsem špinavý, že mám na sobě bacily, že se někomu něco stane kvůli tomu, co jsem udělal či neudělal, nebo že udělám něco nepřijatelného.
- [ ] Dělám určité úkony pořád dokola a nedokážu si pomoct, např. stále něco přepočítávám, kontroluju, myju nebo urovnávám.

FORMY ÚZKOSTI

Úzkost může existovat v různých formách. Některé jsou spíše fyzické, další souvisejí spíše s vnitřním napětím a strachem a jiné jsou zase vázány na konkrétní situace. Pokud jste si už prošli „Kvíz pro odhalení různých forem úzkosti", pak si můžete přečíst popis různých typů úzkosti uvedený níže:

GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA je stav, kdy ve vás běžné každodenní záležitosti spojené s rodinou, školou či přáteli vyvolávají nadměrné obavy. Obavy, které lze jen obtížně ovládat. Pravděpodobně očekáváte vždy jen to nejhorší nebo přehnaně vyvádíte kvůli blížící se zkoušce či hádce s kamarádem.

SOCIÁLNĚ ÚZKOSTNÁ PORUCHA je charakterizována jako strach, že budete negativně posuzováni, nebo dokonce odmítnuti ostatními. Můžete se také bát, že se budete chovat hloupě nebo že ostatním budete připadat nudní, a tento strach často vede k tomu, že se vyhýbáte sociálním kontaktům či situacím, při kterých musíte vystupovat před ostatními.

SEPARAČNÍ ÚZKOST je strach z odloučení od lidí, kteří jsou vám blízcí, nejčastěji od rodičů. Může se stát, že pociťujete úzkost jen při pomyšlení na to, že s nimi nebudete nebo že se jim stane něco strašného, zatímco budete pryč.

FOBIE jsou úzkostné poruchy charakterizované strachem z určitých situací, často neopodstatněným, protože váš strach neodpovídá reálné hrozbě. Fobie se obvykle týkají zvířat, hmyzu, bacilů, extrémního počasí či uzavřených prostor. Ačkoliv je normální, že se při setkání s výše

uvedenými cítíme nepříjemně, většina lidí se s takovými situacemi dokáže vyrovnat. Fobie vás však nutí vybočit z běžných kolejí a snažit se střetnutí s obávanými původci zcela vyhnout, i když si uvědomujete, že váš strach je zcela bezdůvodný.

PANICKÉ ATAKY jsou fyzickým projevem úzkosti v podobě náhlých, intenzivních a nepříjemných fyzických pocitů a strachu, že vás postihl infarkt nebo že začínáte bláznit. Po prodělání jednoho záchvatu paniky se pak můžete začít bát, že se dostaví další, což je charakteristickým znakem panické poruchy. Stane-li se pro vás strach z těchto panických záchvatů natolik ochromujícím, že přestanete chodit do školy, vycházet z domu nebo budete chodit na určitá místa jen s určitými lidmi, nazýváme jej **agorafobií**.

OBSEDANTNĚ KOMPULZIVNÍ PORUCHA (OCD) je charakterizována vtíravými myšlenkami, které se vám rojí v hlavě a způsobují vám obavy, např. „Na téhle židli se to určitě bacily jenom hemží!" Takové myšlenky (tedy obsese) jsou natolik neodbytné, že máte pocit, že prostě **musíte** něco udělat, třeba vyhnout se oné židli širokým obloukem a jít si umýt ruce. Takovému nutkavému chování se říká kompulze. A ačkoliv vám kompulzivní chování z krátkodobého hlediska může přinést určitou úlevu, může se stát, že ve skutečnosti povede k dalším a dalším obsesím. Ty budou násobit vaši úzkost, což vás přiměje k ještě kompulzivnějšímu chování.

Během četby této knihy zjistíte, že různé dovednosti fungují pro různé typy úzkosti. Chcete-li se dozvědět, jak lze určité dovednosti používat v případě různých projevů úzkosti, podívejte se do části „Příloha", kde uvádím některé vzorové programy.