

Catherine M. Pittman, PhD
Elizabeth M. Karle, MLIS

AKO PORAZIŤ ÚZKOŠŤ



**AKO ODHALIŤ SPÚŠŤAČE ÚZKOSTI A ČO UROBIŤ,
ABY SME NEPOKOJNÉ POCITY ZASTAVILI**

Catherine M. Pittman, PhD
Elizabeth M. Karle, MLIS

AKO PORAZIŤ ÚZKOŠŤ

Catherine M. Pittman, PhD
Elizabeth M. Karle, MLIS

AKO PORAZIŤ ÚZKOSŤ

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 201. publikáciu

Z anglického originálu *Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry*, vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications, v roku 2015, do slovenčiny preložila Dominika Trubačová.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Obálka, grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2023
Počet strán 272
Tlač FINIDR, s. r. o.

Copyright © by Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle and New Harbinger
Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609, 2015
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023
Translation © Dominika Trubačová, 2023
Cover illustration © stock.adobe/Ratana21

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 978-80-8090-628-3 (ePub)
ISBN 978-80-8090-627-6 (pdf)
ISBN 978-80-8090-626-9 (print)

Táto kniha je venovaná všetkým deťom a dospelým,
ktorí trpia úzkosťou alebo panickými záchvatmi a každý deň
musia nachádzať odvahu, aby si s týmito situáciami poradili.
Dúfame, že im táto kniha pomôže, aby mohli žiť život,
po ktorom túžia.

Obsah

Podakovanie	9
-------------------	---

ÚVOD

Dráhy úzkosti.....	13
--------------------	----

PRVÁ ČASŤ

ZÁKLADY ÚZKOSTNÉHO MOZGU

PRVÁ KAPITOLA

Úzkosť v mozgu	27
----------------------	----

DRUHÁ KAPITOLA

Pôvod úzkosti: Pochopenie amygdaly	54
--	----

TRETIA KAPITOLA

Ako mozgová kôra vytvára úzkosť.....	75
--------------------------------------	----

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Identifikujte pôvod svojej úzkosti:

Amygdala, mozgová kôra alebo oboje?	89
---	----

DRUHÁ ČASŤ

PREVEZMITE KONTROLU NAD ÚZKOSŤOU S PÔVODOM V AMYGDALÉ

PIATA KAPITOLA

Reakcia na stres a panické záchvaty.....	111
--	-----

ŠIESTA KAPITOLA

Využite výhody relaxácie 128

SIEDMA KAPITOLA

Pochopte svoje spúšťače 149

ÔSMA KAPITOLA

Učte svoju amygdalu prostredníctvom skúseností..... 164

DEVIATA KAPITOLA

Tipy na cvičenie a spánok na zmiernenie úzkosti
s pôvodom v amygdale 186

TRETIA ČASŤ

PREVEZMITE KONTROLU NAD ÚZKOSŤOU S PÔVODOM V MOZGOVEJ KÔRE

DESIATA KAPITOLA

Vzorce myslenia, ktoré spôsobujú úzkosť 203

JEDENÁSTA KAPITOLA

Ako upokojiť svoju mozgovú kôru 231

ZÁVER

Spojte všetko dohromady a žite život, ktorý je odolný
proti úzkosti..... 255

Použitá literatúra 263

Pod'akovanie

Moja práca na tejto knihe by nebola možná bez pomoci a podpory mnohých ľudí v mojom živote, a preto by som im na tomto mieste chcela poďakovať.

V prvom rade, samozrejme, mojej spoluautorke a partnerke Elizabeth (Lise) Karleovej, ktorá môj život obohatila nespočetným množstvom spôsobov a pustila sa so mnou do množstva aktivít, ktoré by som si bez nej nikdy nedokázala predstaviť. Každý deň ma ohromuje tým, aká je odvážna, keď čelí svojej vlastnej úzkosti, aj svojou trpezlivosťou, ktorú má so všetkým, čo si od nej život žiada, a tým, aká je odhodlaná mať na seba vysoké nároky.

Ďakujem svojim dcéram Arriane a Melinde, ktoré celé mesiace znášali, že pracujem za počítačom, nehovoriac o rokoch diskusií o amygdale a mozgovej kôre. Dúfam, že vedia, ako veľmi ich milujem napriek tomu, že mnohé večery trávim výskumom a písaním.

Mojim klientom za posledných tridsať rokov, ktorí ma naučili nesmierne veľa a vzbudzujú vo mne úctu a obdiv, keď ich sledujem, ako sa snažia preškoliť svoje mozgy a formovať svoj život tak, aby mohli nasledovať svoje sny. Nedovolili, aby im boj s úzkosťou alebo poškodenie mozgu zabránili stať sa tým, kým majú byť.

Ďakujem aj Williamovi (Bill) Youngsovi, neuropsychológovi a drahému priateľovi, ktorý nám za uplynulých dvadsaťpäť rokov poskytol množstvo vedomostí a povzbudenia počas našich každotýždenných obedov a ktorý mal mnoho cenných postrehov a návrhov v priebehu písania tejto knihy.

Cathy Baumgartnerovej, administratívnej asistentke a priateľke, ktorá sa starala o hladký chod katedry psychológie počas môjho pôsobenia vedúcej katedry a ktorá mi umožnila stráviť vzácne hodiny v knižnici počas posledných niekoľko mesiacov. Mám nesmierne šťastie, že mám vo svojom živote niekoho takého kompetentného, kto má zároveň zmysel pre zábavu.

A ďakujem aj Samanthe Marleyovej, študentke psychológie na Univerzite sv. Mary a asistentke na katedre psychológie, ktorá pomáhala nielen opravovaním testov, ale aj tým, že pracovala na mnohých referenciách pre túto knihu. Po svojej magisterskej práci dokáže Sam vytvoriť perfektne naformátované referencie za okamih!

– Catherine

Stretávať sa s akýmkoľvek duševným ochorením je náročné. Nielenže môže človeka ovplyvňovať v jeho každodennom živote, ale môže tiež zmeniť trajektóriu jeho životných plánov. A často sa to tam nekončí, pretože vzostupy a pády úzkosti a iných porúch ovplyvňujú aj jeho rodinu, priateľov a spolupracovníkov. Dúfame, že táto kniha prinesie našim čitateľom poznatky a informácie, ktoré pomôžu im aj ľuďom, ktorí ich podporujú, prekonať tieto výzvy. Sme vďačné odborníkom z vydavateľstva New Harbinger Publications za to, že nám dali príležitosť podeliť sa s vami o naše vedomosti a skúsenosti.

Z osobného hľadiska by som sa chcela poďakovať členom svojho vlastného podporného systému za to, že mi boli vždy nablízku: mojim rodičom a súrodencom, ktorých láska nepozná hraníc; Carol, ktorá ma ohromuje; bratovi Sageovi za jeho za každodenný dôvtip a múdrosť; Janet a mojim kolegom zo Saint Mary's College za ich trpezlivosť a pomoc; Tonilynn, ktorá rozumie veciam lepšie ako ktokoľvek iný; Billovi, odborníkovi na mozog; Guiseppemu Carpanimu za to, že bol v správnom čase na správnom mieste; a, samozrejme, Catherine, s ktorou sa delím o moje zmysluplné sny aj bláznivé dobrodružstvá.

A špeciálne poďakovanie patrí napokon mojim neteriam a synovcom za ich bezhraničnú radosť a náklonnosť, vďaka ktorým sú obrazy a zvuky života značne obohacujúcejšie. „Do nekonečna a ešte ďalej!“

– Elizabeth

ÚVOD

Dráhy úzkosti

Jedného dňa idete do práce a zrazu vám napadne: Vypol som sporák? Začnete si v duchu opakovať všetko, čo ste robili od rána, ale stále si nemôžete spomenúť, či ste ho vypli. Pravdepodobne áno... ale čo ak nie? Vaša úzkosť začína narastať a v hlave sa vám vynorí predstava, ako sporák začne horieť. Práve v tej chvíli človek v aute pred vami dupne na brzdu. Pevne zovriete volant a prudko zabrzdíte a zastavíte práve včas. Celé vaše telo aktivuje príval energie, búši vám srdce, ale ste v bezpečí. Zhlboka sa nadýchnete. To bolo tesné!

Zdá sa, že úzkosť je všade okolo nás. Ak sa pozorne zamyslíte nad udalosťami vo vyššie uvedenom scenári, všimnete si, že ilustrujú dva veľmi odlišné spôsoby, ako sa úzkosť začína. Môže to byť kvôli tomu, nad čím premýšľame, alebo v reakcii na naše okolie. Úzkosť totiž môžu vznikáť v dvoch veľmi odlišných oblastiach ľudského mozgu: v mozgovej kôre a v amygdale. Toto poznanie je výsledkom dlhoročného výskumu v oblasti známej ako *neuroveda*, čo je veda o štruktúre a funkcii nervového systému vrátane mozgu.

Vyššie uvedený jednoduchý príklad, ktorého súčasťou je predstava sporáka aj brzdiace auto, ilustruje základný princíp tejto knihy: úzkosť môžu vyvolať dve samostatné dráhy v mozgu a na to, aby sme dosiahli maximálnu úľavu, je potrebné pochopiť a liečiť obe (Ochsner et al., 2009). V tomto príklade bola úzkosť vyvolaná v dráhe mozgovej kôry myšlienkami a predstavami o rizikách situácie, v ktorej by sme nechali sporák zapnutý po celý deň. A informácie z druhej dráhy, ktorá vyvoláva úzkosť a ktorá prechádza priamo cez amygdalu, zabezpečila rýchlu reakciu, vďaka ktorej sme zabránili nárazu do auta pred nami.

Každý z nás dokáže prežívať úzkosť oboma spôsobmi. Niektorí ľudia možno zistia, že ich úzkosť pramení častejšie z jednej dráhy než z druhej. Ako si ukážeme, je dôležité rozpoznať tieto dve dráhy a naučiť sa pracovať s každou z nich čo najefektívnejším spôsobom. Cieľom tejto knihy je vysvetliť rozdiely medzi oboma dráhami, ukázať, ako úzkosť vzniká v každej z nich, a poskytnúť vám praktické rady, ako pozmeniť obe dráhy tak, aby bola úzkosť vo vašom živote menšou záťažou. Ukážeme vám, ako môžete skutočne zmeniť tieto dráhy vo svojom mozgu tak, aby bolo menej pravdepodobné, že budú vytvárať úzkosť.

Čo je úzkosť

Úzkosť je komplexná emocionálna reakcia, ktorá je podobná strachu. Obe vznikajú na základe podobných mozgových procesov a spôsobujú podobné fyziologické a behaviorálne reakcie. Obe vznikajú v tých častiach mozgu, ktoré majú pomáhať všetkým zvieratám zvládať nebezpečenstvo. Strach a úzkosť sa však líšia

v tom, že *strach* sa zvyčajne spája s jasnou, prítomnou a identifikovateľnou hrozbou, zatiaľ čo *úzkosť* sa objavuje vtedy, keď bezprostredné nebezpečenstvo nehrozí. Inými slovami, strach pociťujeme vtedy, keď skutočne máme ťažkosti, napríklad keď kamión prejde cez stredovú čiaru a smeruje k nám. Úzkosť cítime vtedy, keď máme obavy alebo sme nepokojní, ale v danom momente nie sme v nebezpečenstve.

Každý človek prežíva strach a úzkosť. Rozličné udalosti v nás môžu vyvolať pocit nebezpečenstva, napríklad keď naším domom otriasa silná búrka alebo keď vidíme, ako sa k nám ženie cudzí pes. Úzkosť sa objavuje, keď sa obávame o bezpečnosť blízkej osoby, ktorá je ďaleko od domova, keď počujeme neskoro v noci zvláštne zvuky alebo keď uvažujeme nad všetkým, čo musíme dokončiť pred blížiacim sa termínom v práci alebo v škole. Mnohí ľudia pociťujú úzkosť pomerne často, najmä keď sú v určitom strese. Problémy sa však začínajú vtedy, keď úzkosť zasahuje do dôležitých aspektov nášho života. V takom prípade sa musíme naučiť zvládať svoju úzkosť a znovu získať nad vecami kontrolu. Musíme pochopiť, ako sa s ňou vyrovnáť tak, aby ďalej neobmedzovala náš život.

Úzkosť môže obmedzovať život ľudí prekvapivými spôsobmi a mnohé z nich nemusia vyzeráť, akoby boli spôsobené úzkosťou. Niektorých ľudí napríklad trápia obavy, ktoré ich prenasledujú každý bdely okamih, zatiaľ čo iní môžu mať problém zaspať. Niektorí môžu mať problém vychádzať z domu a u iných môže strach z verejného vystupovania ohrozovať ich prácu. Nová matka možno cíti potrebu každé ráno niekoľko hodín absolvovať sériu rituálov, kým môže nechať svoje dieťa s opatrovatelkou. Dospievajúceho chlapca môžu trápiť nočné mory a môže byť vylúčený zo

školy preto, lebo sa pustil do bitky po tom, ako jeho dom zničilo tornádo. Inštalatér môže mať úzkosť z toho, že natrafí na veľké pavúky a jeho príjem možno kvôli tomu klesne až tak, že už nedokáže užiť svoju rodinu. Dieťa sa môže zdráhať chodiť do školy a odmieťať sa rozprávať s učiteľmi, čo ohrozuje jeho vzdelávanie.

Hoci úzkosť dokáže človeka pripraviť o schopnosť vykonávať mnohé základné životné činnosti, všetci títo ľudia sa môžu opäť naplno zapojiť do života. Môžu pochopiť príčinu svojich ťažkostí a začať si opäť veriť vďaka informáciám, ktoré sme získali nedávnym prevratom v poznatkoch o mozgových štruktúrach, ktoré spôsobujú úzkosť.

Posledné dve desaťročia v rôznych laboratóriách po celom svete prebieha výskum neurologických príčin úzkosti (Dias a kol., 2013). Výskum na zvieratách odhalil nové informácie o neurologickej podstate strachu. Výskumníci identifikovali štruktúry v mozgu, ktoré zaznamenávajú hrozby a iniciujú obranné reakcie. Zároveň nám nové technológie, ako je napríklad funkčná magnetická rezonancia a pozitronová emisná tomografia, poskytujú podrobné informácie o tom, ako ľudský mozog reaguje v rôznych situáciách. Po preskúmaní, analýze a kombinácii týchto nových poznatkov dokážu neurovedci prepojiť výskum na zvieratách s výskumom na ľuďoch. Vďaka tomu sú dnes schopní zostaviť jasný obraz príčin strachu a úzkosti, vďaka ktorému im rozumieme lepšie než akýmkoľvek iným ľudským emóciám.

Tento výskum odhalil niečo nesmierne dôležité, a síce, že úzkosť môže v mozgu vznikáť prostredníctvom dvoch pomerne odlišných dráh. Jedna dráha sa začína v *mozgovej kôre*, vo veľkej, spletitej, sivej časti mozgu, ktorej súčasťou je naše vnímanie a myšlienky, ktoré sa nám s danými situáciami spájajú. Druhá

dráha vedie priamo cez *amygdaly*, dve malé štruktúry tvaru mandle, ktoré sú každá na jednej strane mozgu. Amygdala (vo všeobecnosti o nej hovoríme v jednotnom čísle) spúšťa prastarú reakciu útok alebo útek, ktorú sme zdedili v takmer nezmenenej podobe od prvých stavovcov na našej planéte.

Obidve tieto dráhy zohrávajú úlohu pri vzniku úzkosti, hoci niektoré typy úzkosti sú viac spojené s mozgovou kôrou, zatiaľ čo iné možno priamo pripísať amygdale. V psychoterapeutickej liečbe úzkosti sa pozornosť zvyčajne zameriava na dráhu mozgovej kôry za použitia terapeutických prístupov, ktoré zahŕňajú zmenu myslenia a logické argumentovanie proti úzkosti. Čoraz väčšie množstvo štúdií však naznačuje, že je potrebné pochopiť aj úlohu amygdaly, aby sme získali celistvejší obraz o tom, ako úzkosť vzniká a ako ju možno dostať pod kontrolu. V tejto knihe preskúmame obe tieto dráhy, aby sme vám poskytli úplný obraz o úzkosti a o tom, ako ju zmeniť, nech už je jej pôvod akýkoľvek.

Mozgová kôra a amygdala

Je veľmi pravdepodobné, že ste o mozgovej kôre už počuli. Ide o mysliacu časť mozgu, ktorá vyplní najvrchnejšiu časť lebky. Niektorí hovoria, že práve vďaka tejto časti mozgu sme ľuďmi, pretože nám umožňuje premýšľať, vytvárať jazyk a uvažovať nad zložitými vecami, ako je logika a matematika. Živočíšne druhy, ktoré majú veľkú mozgovú kôru, sa často považujú za inteligentnejšie ako iné živočíchy.

Prístupov k liečbe úzkosti, ktoré sa zameriavajú na dráhu mozgovej kôry, je veľa a zvyčajne sa sústredia na *kognície*, čo je

psychologický termín pre duševné procesy, ktoré väčšina ľudí nazýva „myslenie“. Myšlienky, ktoré majú svoj pôvod v mozgovej kôre, môžu byť príčinou úzkosti alebo ju môžu zvyšovať či znižovať. V mnohých prípadoch nám zmena našich myšlienok môže pomôcť zabrániť tomu, aby naše kognitívne procesy iniciovali alebo prispievali k vzniku úzkosti.

Až donedávna sa pri liečbe úzkosti menej zohľadňovala dráha amygdaly. Amygdala je malá, no tvoria ju tisíce okruhov buniek, ktoré slúžia na rôzne účely. Tieto okruhy ovplyvňujú lásku, väzby, sexuálne správanie, hnev, agresiu a strach. Úlohou amygdaly je pripisovať situáciám alebo predmetom emocionálny význam a vytvárať *emocionálne spomienky*. Tieto emócie a emocionálne spomienky môžu byť pozitívne alebo negatívne. V tejto knihe sa zameriame na to, ako amygdala priraďuje k určitým zážitkom úzkosť a vytvára spomienky, ktoré ju spúšťajú. Pomôže vám to pochopiť amygdalu a naučíte sa tak, ako zmeniť jej dráhu, a minimalizovať tým svoju úzkosť.

My ľudia vedome nechápeme spôsob, akým amygdala pridrúžuje úzkosť k určitým situáciám alebo predmetom, rovnako ako si nie sme vedomí procesu, pri ktorom nám pečeň pomáha pri trávení. To, ako amygdala spracováva naše emócie, má však hlboký vplyv na naše správanie. Ako si v tejto knihe ukážeme, amygdala je samotným centrom vzniku úzkostných reakcií. Hoci mozgová kôra môže iniciovať alebo prispieť k vzniku úzkosti, na spustenie úzkostnej reakcie je potrebná amygdala. Preto si dôkladný prístup k riešeniu úzkosti vyžaduje, aby sme sa zaoberali dráhou mozgovej kôry aj dráhou amygdaly.

V kapitolách v prvej časti tejto knihy pod názvom *Základy úzkostného mozgu* sa budeme venovať vysvetľovaniu dráh mozgovej

kôry a amygdaly. Objasníme si rôzne spôsoby fungovania týchto dráh, a to samostatne aj vo vzájomnom prepojení. Keď budete mať dobrý základ v tom, ako jednotlivé dráhy vytvárajú alebo posilňujú úzkosť, naučíme vás špecifické stratégie na boj proti úzkosti, jej zastavenie alebo tlmenie na základe toho, čo ste sa naučili o okruhoch vo svojom mozgu. V druhej časti opíšeme stratégie, ktoré môžete použiť, aby ste zmenili dráhu amygdaly, a v tretej časti vám predstavíme stratégie na zmenu dráhy mozgovej kôry. Potom vám v závere pomôžeme využiť všetko, čo ste sa naučili o tom, ako zmeniť svoj mozog, aby ste boli v živote odolnejší voči úzkosti.

Prísľub neuroplasticity

V posledných dvoch dekádach výskum odhalil, že mozog má prekvapujúcu úroveň *neuroplasticity*, čiže schopnosti meniť svoju štruktúru a reorganizovať svoje reakčné vzorce. Dokonca aj tie časti mozgu, o ktorých sa kedysi predpokladalo, že sa u dospelých ľudí nedajú zmeniť, môžeme modifikovať, čo odhaľuje, že mozog má v skutočnosti úžasnú schopnosť meniť sa (Pascual-Leone a kol., 2005). Napríklad ľudia, ktorých mozog bol poškodený v dôsledku mozgovej príhody, sa dokážu naučiť používať rôzne časti mozgu, aby dokázali hýbať rukami (Taub et al., 2006). Za určitých okolností sa v mozgových obvodoch, ktoré sa normálne používajú pre zrak, môže vyvinúť schopnosť reagovať na zvuk len v priebehu niekoľkých dní (Pascual-Leone a Hamilton, 2001).

Nové preporenia v mozgu často vznikajú prekvapivo jednoduchým spôsobom. Cvičenie podporuje rozsiahly rast mozgových

buniek (Cotman a Berchtold, 2002). Podľa niektorých výskumov už len samotné *premýšľanie* o vykonávaní určitých činností, ako je hádzanie lopty alebo hranie skladby na klavíri, môže spôsobiť zmeny v oblasti mozgu, ktorá tieto pohyby ovláda (Pascual-Leone a kol., 2005). Okrem toho rast a zmeny v okruhoch mozgu podporujú aj niektoré lieky (Drew a Hen, 2007), najmä v kombinácii s psychoterapiou. Rovnako sa ukázalo, že aj samotná psychoterapia spôsobuje zmeny (Linden, 2006), znižuje aktiváciu v jednej oblasti a zvyšuje ju v iných.

Je evidentné, že mozog nie je zafixovaný a nemenný, ako sa mnohí ľudia vrátane vedcov kedysi domnievali. Mozgové obvody nie sú celkom dané geneticky, ale formujú ich aj vaše zážitky a spôsoby, akými premýšľate a ako sa správate. Môžete pretvoriť svoj mozog, aby reagoval inak, bez ohľadu na svoj vek. Pri týchto zmenách existujú isté obmedzenia, ale aj prekvapujúca úroveň flexibility a potenciálu, môžete dokonca zmeniť aj tendenciu svojho mozgu vytvárať problematickú mieru úzkosti.

Pomôžeme vám využiť neuroplasticitu aj pochopiť, ako funguje mozgová kôra a amygdala, aby ste dosiahli trvalé zmeny vo svojom mozgu. Tieto informácie môžete použiť na transformáciu obvodov svojho mozgu tak, aby sa bránil úzkosti, namiesto toho, aby ju vytváral.

Nepúšťajte sa do toho sami

Veľmi odporúčame, aby ste pri práci na stratégiách uvedených v tejto knihe vyhľadali aj odbornú pomoc, najmä kognitívno-behaviorálnu terapiu. Kognitívno-behaviorálni terapeuti sú

vyškolení na identifikáciu myšlienok, ktoré vyvolávajú úzkosť, a na ďalšie techniky uvedené v tejto knihe vrátane expozičnej terapie. Terapeuti z mnohých odborov podstupujú výcvik v kognitívno-behaviorálnej terapii, rovnako ako napríklad aj sociálni pracovníci. Pri výbere terapeuta je dôležité opýtať sa, či má znalosti o kognitívno-behaviorálnych metódach liečby, najmä o expozičii a kognitívnej reštrukturalizácii.

Ak užívate lieky proti úzkosti, je dôležité, aby ste ich užívali správne, a podporili tak proces zmierňovania úzkosti. Ak vám lieky predpisuje všeobecný lekár, dôrazne odporúčame konzultovať ich užívanie s psychiatrom, ktorý bude mať viac skúseností s liekmi proti úzkosti, ako aj s tým, ako funguje ľudský mozog a aký naň majú lieky vplyv. Okrem toho je pravdepodobnejšie, že psychiatri budú vo všeobecnosti lepšie oboznámení s exponenciálnou a kognitívno-behaviorálnou terapiou.

Psychiatri však nie sú nevyhnutne vyškolení na rôzne stratégie znižovania úzkosti prameniacych z amygdaly a mozgovej kôry, ktoré uvádzame v tejto knihe. Mnohí ľudia, ktorí sa snažia nájsť liečbu svojej úzkosti, očakávajú, že im psychiater poskytne terapiu, a sú prekvapení, keď sa namiesto toho zameria na lieky. Nezabúdajte, že psychiatri nie sú terapeuti, sú to lekári, ktorí sú vyškolení na liečbu psychologických porúch predovšetkým pomocou liekov.

Ak sa budete o liekoch rozprávať s psychiatrom, uistite sa, že ste zvážili rozdiel medzi liekmi, ktoré poskytujú krátkodobú úľavu od úzkosti, a liekmi, ktoré vám môžu pomôcť upraviť reakcie vášho mozgu na úzkosť trvalejším spôsobom. Vysvetlite svojmu psychiatrovi tiež prístupy, ktoré používate na boj proti úzkosti, aby vám všetky lieky, ktoré užívate, v tomto procese pomáhali.

A, samozrejme, nezabudnite informovať svojho psychiatra o všetkých vedľajších účinkoch liekov, ktoré užívate. Dobrá komunikácia medzi vami, vašim psychiatrom a vašim terapeutom, ak ho máte, môže nesmierne uľahčiť proces premeny vášho úzkostného mozgu. Každý z vás môže významne prispieť k vyhodnoteniu toho, ako daný liek funguje a ako ovplyvňuje proces liečby.

Ako vás úzkosť obmedzuje v živote

V najlepšom prípade nám úzkosť môže pomôcť zostať v strehu a sústrediť sa. Môže nám zvýšiť tep a dodať adrenalín navyše, ktorý potrebujeme napríklad na to, aby sme vyhrali v pretekoch. V tom najhoršom prípade nám však môže vnieť do života chaos a úplne nás paralyzovať, takže nedokážeme konať.

Ak trpíte úzkosťou, najmä úzkostnou poruchou, viete, ako veľmi vás môže ochromiť. Celkom sa zbaviť úzkosti však nie je realistický cieľ. Je nielen nemožný, ale aj zbytočný. Niektorých ľudí strach z lietania vážne obmedzuje v ich kariére, iní sa však môžu bez problémov vyhýbať cestovaniu lietadlom celý svoj život len s minimálnymi následkami. Ak sa sústredíte na úzkostné reakcie, ktoré často alebo vážne zasahujú do vašej schopnosti žiť svoj život tak, ako by ste chceli, budete na správnej ceste.

Nájdite si teraz chvíľu a popremýšľajte o príkladoch toho, ako vám úzkosť alebo vyhýbanie sa určitým veciam zasahuje do života. Napíšte si ich, ak vám to pomôže. Premýšľajte o potenciálnych cieľoch, ktoré je pre vás kvôli úzkosti ťažké plniť. A pretože úzkosť môže rozšíriť svoje pole pôsobnosti a ovplyvňovať aj vaše budúce rozhodnutia, nezabudnite sa pozrieť aj za hranice svojho

každodenného života. Bráni vám úzkosť v tom, aby ste urobili isté veci, napríklad išli na výlet, zmenili zamestnanie alebo čelili istým problémom?

Samozrejme, nemôžete riešiť všetky tieto situácie naraz. Pri výbere situácií, na ktoré sa treba zamerať a na ktoré by ste sa mali primárne sústrediť, vám pomôže niekoľko úvah. Môžete začať so situáciami, ktoré riešite najčastejšie, alebo môžete začať s tými, ktoré vo vás vyvolávajú najväčšiu úzkosť. V každom prípade je dôležité zamerať sa na situácie, v ktorých ak znížite svoju mieru úzkosti, skutočne to vo vašom živote zmení veci k lepšiemu.

CVIČENIE: Identifikujte svoje životné ciele

Hlavným cieľom tejto knihy je dať vám moc žiť svoj život tak, ako si želáte, aby ste mohli naplniť svoje vlastné túžby. Preto pri rozhodovaní, ktoré úzkostné reakcie chcete zmeniť, starostlivo zväzte svoje osobné ciele. Aké máte krátkodobé a dlhodobé ciele? Aby ste si to uľahčili, doplňte nasledujúce vety. Pri každej z nich si skúste predstaviť, čo by ste chceli urobiť, keby úzkosť nebola obmedzujúcim faktorom:

V budúcnosti by som chcel...

O rok by som chcel...

O osem týždňov by som chcel...

Keby som nemal obavy, tak by som...

S ohľadom na úzkostné reakcie, ktoré najviac ovplyvňujú váš život, ste teraz pripravení naučiť sa, ako tieto reakcie zmeniť. V prvej kapitole preto začneme tým, že sa pozrieme na dve dráhy v mozgu,

ktoré spôsobujú úzkosť. Naučiť sa, ako fungujú okruhy v týchto dráhach, spolu s tým, ako ich môžete potenciálne obísť, prerušiť alebo ich zmeniť, je prvým krokom k tomu, aby ste zmenili svoj život.