

# Desetkrát klidnější

**Vyhrajte nad úzkostí  
a začněte žít**



**Dr. Kirren Schnack**

# Desetkrát klidnější

„Díky vřelým, praktickým a odborným radám doktorky Schnack ke zvládnutí úzkosti se naučíte, jak přestat přežívat a začít prospívat.“

– **Vex King, autor knihy *Dobré vibrace, dobrý život***

„V průběhu let mi s duševním zdravím strašně moc pomáhala řada terapeutů a psychologů. Kéž bych se s prací doktorky Schnack setkala dříve. Nyní můžeme její moudrost a zkušenosti využívat všichni díky knize *Desetkrát klidnější*. Řiďte se jejími praktickými radami a přímočarými strategiemi a možná nebudete muset na cestě za psychickým zdravím volit vyhlídkovou trasu jako já.“

– **Rachel Kelly, autorka bestsellerů a obhájkyň duševního zdraví, ambasadorka organizací SANE a Rethink Mental Illness**

„Naučná, pečující a praktická příručka, která vám opravdu změní život. Slova doktorky Schnack jsou vřelá, plná znalostí a návodná. V době, kdy panuje spousta stresu a nejistoty, bude tato kniha darem pro všechny, kdo si ji přečtou.“

– **Clare Bourne, autorka knihy *Strong Foundations***

„Pokud se potýkáte s úzkostí, doktorka Kirren Schnack má pro vás rady, které opravdu potřebujete.“

– **Woman's Own**

# Desetkrát klidnější

Vyhrajte  
nad úzkostí  
a začněte žít

Dr. Kirren  
Schnack



audiolibrix

DESETKRÁT KLIDNĚJŠÍ  
Vyhrajte nad úzkostí a začněte žít  
Dr. Kirren Schnack

Ten Times Calmer  
Copyright © Dr Kirren Schnack 2023  
First published 2023 by Bluebird an imprint of  
Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited

Překlad: Lenka Adamcová  
Sazba: Jan Hána  
Obálka: Magdaléna Šrailová  
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková  
Jazyková korektura: Martina Duchoslavová  
Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2025 jako svou 52. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](https://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/klidnejsi](https://audiolibrix.cz/klidnejsi)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](https://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #klidnejsi  
Kniha je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/klidnejsi](https://audiolibrix.cz/klidnejsi)

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](https://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-30-0 (paperback)  
ISBN 978-80-88494-31-7 (epub)  
ISBN 978-80-88494-32-4 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

*Všem lidem, které kdy trápila úzkost.  
Vaše odvaha je pro mě velkou inspirací. Nikdy to nevzdávejte.*

**Vyloučení odpovědnosti:** Tato kniha má za cíl poskytnout obecné vzdělávací informace a není určena pro žádného konkrétního člověka. Neměla by být brána jako náhrada odborné pomoci. Informace uváděné v této knize jsou založené na výsledcích výzkumů a na zkušenostech z mé klinické praxe v době, kdy jsem ji psala.

Prožitek úzkosti je u každého člověka jedinečný a schopnost lidí využívat informace obsažené v této knize se může lišit – proto se budou lišit i dosažené výsledky a změny. Protože nemohu znát konkrétní okolnosti u jednotlivých čtenářů, já ani vydavatel neneseme žádnou odpovědnost za případné důsledky zde obsažených informací. S řešením konkrétní situace se doporučuje, aby se každý obrátil na svého lékaře, který pro něj najde nejvhodnější postup.

Pokud máte nějaké fyzické příznaky, je zásadně důležité, abyste se nesažili sami si stanovit diagnózu a spolehli se na potvrzení a doporučení lékaře včetně posouzení, jestli ve vašem případě hraje nějakou roli úzkost.

Řiďte se také radami lékaře ohledně dalších konzultací kvůli jakýmkoli příznakům, které pociťujete. Mějte prosím na paměti, že užívání alkoholu nebo drog jako prostředků pro vypořádání se s úzkostí může vést k závislosti a dalším problémům, takže pokud je toto váš případ, poradte se se svým lékařem.

V celé této knize používám různé příklady pacientů pro podporu čtivosti a přístupnosti. I když čerpám inspiraci ze svých odborných zkušeností, nejedná se o popis žádných konkrétních lidí. Jsou to příběhy zkombinované tak, aby dokládaly důležité koncepty a myšlenky.

# Obsah

Úvod	9
Základy duševního zdraví	19
1. Porozumějte své úzkosti	25
2. Jak mohu přistupovat k úzkosti odlišně?	61
3. Jak mohu zklidnit svůj vystresovaný nervový systém?	83
4. Jak se mohu vypořádat se svými úzkostnými myšlenkami?	105
5. Jak se mohu přestat nadměrně soustředit na svou úzkost?	175
6. Jak se mohu vypořádat se silnými emocemi?	199
7. Jak se mohu naučit zvládat nejistotu?	229
8. Jak se mohu vypořádat se svými strachy?	265
9. Jak mohu zvládnout úzkost související s traumatem?	303
10. Jak teď mohu postupovat dál?	339
Jak najít odbornou pomoc	361
Běžné příznaky a pocity při úzkosti	365
Typy úzkostných poruch	369
100 nápadů na zábavné aktivity	375
Poznámky	381
Poděkování	389
O autorce	391





# Úvod

Jednou z nejúžasnějších věcí, jichž jsem měla možnost být ve svém profesionálním životě svědkem, je schopnost lidí zvítězit nad úzkostí a změnit vlastní život. Jen potřebují vědět, jak na to – a přesně tomu se budeme společně věnovat v knize *Desetkrát klidnější*. Možná bojujete s úzkostí po většinu svého života, nebo až poslední dobou. Možná že jste vyzkoušeli celou řadu rychlých řešení nebo terapeutických přístupů, ale žádný vám nepřinesl opravdovou úlevu od vašich problémů. Pomoc, kterou potřebujete, najdete na stránkách této knihy a já vás budu na cestě k překonání vaší úzkosti provázet. Chci, abyste si představili, že se mnou sedíte v mé ordinaci a já vám vysvětluji jednoduché, jasné a podrobné postupy pro zvládnutí úzkosti a změnu vašeho života.

Přestože každý prožívá úzkost jinak, je klinicky dokázáno, že určité úzkostné poruchy mají společné rysy. Protože sdílejí tyto charakteristiky, mohou se překrývat i způsoby, jak se s nimi vypořádat a jak je zvládnout. Program *Desetkrát klidnější* vás provede souborem deseti základních kroků, které vám pomohou vaši úzkost překonat, ať už se jedná o generalizovanou úzkostnou poruchu, hypochondrii (úzkost zaměřenou na vlastní zdraví), panickou poruchu nebo sociální fobii (sociální úzkostnou poruchu). Strategie uváděné v této knize vám pomohou naučit se, jak se co možná nejlépe vypořádat se svou úzkostí, abyste se mohli uzdravit. Tyto strategie jsou ty nejlepší možné, protože jsou postavené na odborném vedení, podpořené vědeckými důkazy a byly klinicky ověřené při mých rozsáhlých zkušenostech s pacienty. Pokud budete důsledně využívat tyto strategie a budete následovat deset kroků programu, který jsem vytvořila, budete schopni svou úzkost porazit a dosáhnout trvalých změn.

Možná vás zajímají mé zkušenosti a odborné znalosti týkající se tohoto tématu a říkáte si, proč byste mě vlastně měli poslouchat. Sdělím vám proto něco o sobě a vysvětlím, co mě opravňuje takové rady poskytovat. Jsem klinická psychologka, vystudovala jsem psychologii na Oxfordské univerzitě. Od dokončení studia žiji a pracuji v Oxfordu, přestože srdcem jsem severánka. Dlouhodobě se věnuji psychologické praxi s dospělými i dětmi. V průběhu své dvacetileté kariéry psychologky jsem léčila tisíce pacientů s úzkostnými poruchami i mnoha dalšími problémy v oblasti duševního zdraví.

Kromě své klinické práce poskytuji praktické rady široké skupině sledujících na svých sociálních sítích. Moje cesta se sociálními sítěmi začala v průběhu pandemie a reakce od lidí zápolících s úzkostmi byly úžasné. Sledující se ztotožňovali s mým obsahem a cítili se chápaní. Často uváděli, že se do té doby nesetkali s nikým, kdo by o úzkosti mluvil tak přístupnou formou. Při práci na sociálních sítích se mi potvrdilo to, co jsem pozorovala i v klinické praxi – že mnozí lidé zkrátka nemají přístup k péči o duševní zdraví, kterou nutně potřebují.

Úzkost mohou ovlivňovat různá životní stádia a události, i když jsou zkušenosti každého z nás jiné a ne každý se v těchto obdobích s úzkostí setká. Je důležité si uvědomit, že cítit úzkost v určitých životních přechodových fázích je normální, pokud ale začne být úzkost paralyzující nebo výrazně ovlivňuje každodenní fungování člověka, může to znamenat, že se z ní stal zásadnější problém. Níže nabízím přehled některých typických životních stádií a událostí, které bývají často spojené s úzkostí:

- Dospívání: Hormonální a fyzické změny v období puberty spolu s náročným přechodem do dospělosti.
- Vysoká škola: Tlak akademického prostředí, začleňování do společnosti a přizpůsobování se.
- Začátek kariéry: Pracovní pohovory, očekávané výkony, nejistoty v kariéře a konflikty na pracovišti.
- Změny ve vztazích: Začátky a konce partnerských vztahů, konflikty, rozchody a rozvody.

- Rodičovství: Narození prvního dítěte nebo přizpůsobování se požadavkům a nejistotám spojeným s výchovou dětí.
- Syndrom prázdného hnízda: Když děti opustí domov, mohou rodiče prožívat pocit ztráty nebo bezúčelnosti svého života.
- Menopauza: Hormonální změny v tomto období mohou u některých žen ovlivňovat náladu a zvyšovat riziko úzkosti.
- Stárnutí a odchod do důchodu: Proces stárnutí, zdravotní problémy a odchod do důchodu mohou vyvolávat úzkosti spojené s identitou, zdravím a finanční stabilitou.
- Významné změny v životě: Stěhování, změna v kariéře, truchlení nad nějakou ztrátou, finanční problémy nebo trauma mohou také být spouštěčem úzkostných poruch.

V době psaní této knihy postihuje úzkost zhruba 284 milionů lidí na celém světě – a to jsou jen případy, o nichž víme. Očekává se, že toto číslo bude bohužel narůstat. Bez ohledu na to, kam se na světě podíváte, je znepokojivé, jak výrazná propast zeje mezi potřebou léčby a její dostupností. Je šokující, že 85 % lidí trpících úzkostí nikdy nedostane péči, kterou potřebuje. Lidé nemají přístup ke kvalitní pomoci, protože veřejné zdravotnictví je přetížené a čekací lhůty často bývají extrémně dlouhé. A i když si lidé svou frontu vystojí, často se jim nedostane péče, kterou skutečně potřebují. Jsem neskutečně vděčná za to, kde dnes jsem. Jako člověk, který čelil nepřízni osudu, vím, jak náročné může být překonat nejdřsnější životní překážky. Připouštím, že ani soukromé služby nejsou pro většinu lidí řešením.

Všechny tyto zkušenosti mi opakovaně ukazují, jak nutně je potřeba rozšířit klinicky založené léčebné postupy a uzpůsobit je možnostem svépomocného využití. Ukázat lidem, jak si mohou pomoci sami. Dovednosti, které mohou používat samostatně, mají pozoruhodnou schopnost ulevovat od stresu a podporovat odolnost, což z nich dělá ideální cestu ke zdolání úzkosti. Už po desetiletí je čtení na podporu duševního zdraví (neboli „biblioterapie“) účinným léčebným nástrojem pro řešení mnoha problémů

v oblasti duševního zdraví. Těší mě, že k tomu mohu napomoci i já, a prospět tak každému z vás, kdo právě čtete tuto knihu.

Stejně jako u mých pacientů na klinice i tady je naším společným cílem vymanit se ze spárů problematické úzkosti. Přišli jste s přáním dostat se z bodu A do bodu B a pro mě je velkou ctí za pomoci svých odborných znalostí a zkušeností vás tímto procesem provést. Vybavím vás potřebnými strategiemi a podpořím vás v práci na jednotlivých záležitostech v tempu, které pro vás bude příjemné. Při postupném zlepšování se může stát, že narazíte na nějaké překážky. V takovém případě si prosím pamatujte, že je přirozené prožívat občas beznaděj a problémy jsou normální součástí vývoje. Nedoalte, aby vás nějaká překážka donutila to vzdát. Mnozí lidé trpící dlouhodobou a úpornou úzkostí se jí dokázali úplně zbavit. Je důležité postupovat s trvalou laskavostí vůči sobě samým, se soucitem a otevřenou myslí. I když se bojíte, připadáte si slabí nebo ztracení, uvědomte si svou vnitřní odvalu a važte si jí. Vaše statečnost se projevuje v tom, jak se stavíte k výzvam a problémům a soustavně se ze všech sil snažíte, i když ve vás úzkost zanechává pocity psychického a fyzického vyčerpání. Čtením této knihy dáváte najevo svou odvalu, ochotu sami si pomoci a víru ve schopnost uzdravit se. To je skutečně obdivuhodné.

Možná se ztotožňujete s pocitem, že už trpíte velmi dlouho, a pochybuujete, jestli se váš stav může ještě někdy zlepšit. Setkala jsem se a pracovala jsem s lidmi ze všech možných oborů a prostředí s různými úrovněmi problémů s úzkostí. V době, kdy ke mně lidé přicházejí, už za sebou mají některé týdny, jiní měsíce, nebo dokonce roky až desetiletí trápení. Podělím se s vámi o jeden příběh, abych vám dodala naději a probudila ve vás odvalu. Jednoho zářijového dne ke mně přišel dvaosmdesátiletý pacient, který se celá desetiletí potýkal s fobií z cestování, a zeptal se mě, jestli je nějaká šance na zlepšení. Ujistila jsem ho, že ano. A do Vánoc téhož roku se s vlastní úzkostí vypořádal natolik, že po pětatřiceti letech podnikl svůj první let letadlem! Úspěch tohoto pacienta je jen jedním z mnoha příkladů, které dokazují, jakých pozoruhodných změn mohou běžní lidé dosáhnout prostřednictvím zvladatelných kroků. Chci, abyste věděli, že i vy můžete zažít

takovou proměnu. Uzdravení sice může přijít rychle, je ale důležité zbytečně na sebe netlačit a nedávat si nějaké pevně stanovené časové rámce pro pokrok. Každý jsme úplně jiný. Každý máme vlastní způsoby uvažování, citění a zpracovávání informací. Všichni se k tomu dostáváme vlastními cestami. Je sice důležité nestanovovat si přísné časové termíny, ale je také důležité pochopit, že práce, kterou musíte do překonání úzkosti vložit, není nekonečná.

## Co se naučíte?

Kniha *Desetkrát klidnější* je určena pro specifický postup. Při koncipování této knihy jsem zohlednila práci, kterou dělám na klinice se svými pacienty. Začlenila jsem do ní strategie, které u pacientů používám, a uzpůsobila jsem je tak, abyste je mohli používat svépomocí. Při postupném procházení touto knihou začleňujte tyto svépomocné strategie do souboru nástrojů, které používáte pro péči o své duševní zdraví. Tyto nástroje vám poslouží jako cenný zdroj a vybaví vás širokou paletou dovedností, na které se budete moct spolehnout při konfrontaci se svou úzkostí a na cestě k jejímu úspěšnému zvládnutí. Kapitoly po sobě následují v pořadí, jaké používám při své práci s pacienty na klinice. Abyste z knihy měli co největší prospěch, přistupujte k ní s otevřenou myslí a flexibilitou. Je vhodné, abyste si nejprve důkladně prošli a zpracovali každou kapitolu, než se posunete k další. Díky tomu dospějete k hlubokému pochopení základních konceptů, které rozebírám na začátku a které následně slouží jako stavební kameny pro některé z pozdějších částí. Potřeby a okolnosti se u každého člověka liší a některé kapitoly či cvičení vám možná budou připadat pro vaši konkrétní situaci méně relevantní než jiné. V případě, že vás vůbec neoslovují, je můžete bez obav přeskočit. Pokud naopak zjistíte, že některé kapitoly silně rezonují s vaší situací, doporučuji, abyste se k nim podle potřeby vraceli, zejména ve chvílích, kdy cítíte, že se znovu propadáte do úzkosti. Při procházení jednotlivými kapitolami zjistíte, co nejlépe funguje právě vám, a budete si to moct uzpůsobit tak, aby to vyhovovalo vašim individuálním potřebám.

V programu o deseti fázích začneme v první kapitole zkoumáním hlavních příčin vaší úzkosti. Pak přejdeme ke druhé kapitole, v níž se budeme zabývat dovedností přijímání, která vás vybaví svobodou a flexibilitou, nezbytnými pro jakýkoli pokrok.

Když úzkost nabude problematických rozměrů, je váš nervový systém ve velkém napětí. To může být krátkodobé, nebo chronické (může přetrvávat po dlouhou dobu nebo se vracet). Pokud je tento stres chronický, může vést k fyzickým příznakům přetrvávajícím i poté, co úzkost nebo panika pominula. Chronická úzkost může fungovat jako kapající kohoutek, který vás pozvolna připravuje o energii, a vy se cítíte stále vyčerpanější. Zbavit se soustavných obav a očekávání úzkosti může být náročné, i když zrovna úzkost neprožíváte. Stejně jako netěsnící kohoutek, ze kterého neustále kape voda, i když ho nepoužíváte, může úzkost nutit vaši mysl ke zběsilému tempu, i když právě nejste v žádné stresové situaci. Toto soustavné odvádění vašich psychických a emocionálních zdrojů může vést k pocitu vyčerpanosti a přehlcení. Ale stejně tak, jako můžete opravit kapající kohoutek, abyste zabránili plýtvání vodou, se můžete naučit zvládat svou úzkost a šetřit si cennou energii. Abyste se mohli pustit do řešení tohoto problému, je zásadně důležité pochopit, jak ve svém těle spustíte relaxační reakci. Ve třetí kapitole budeme zkoumat různé strategie, které můžete k dosažení tohoto cíle využívat.

Úzkostné myšlenky mohou mít podobu celé škály obav, například z vážné nemoci, smrti (vlastní nebo někoho z vašich blízkých), ze ztráty kontroly, z panických atak, srdečních infarktů, mdloby nebo neschopnosti dýchat, z fiktivních trapných situací, např. že se pomůžete nebo ztratíte kontrolu nad obsahem svých střev. Jako by vaši mysl sžírala neustávající záplava možných negativních událostí. Ve čtvrté – nejrozsáhlejší – kapitole vám představím své nejúčinnější strategie pro zvládání úzkostných myšlenek.

Úzkost může zúžit a zintenzivnit vaše zaměření na záležitosti, které spouští váš strach. Pro překonání tohoto strachu je naprosto nezbytné, abyste se naučili, jak přesměrovat vlastní pozornost a rozšířit její záběr. V páté kapitole vás vybavím konkrétními strategiemi, které vám to pomohou

uskutečnit. Rozšířením záběru své pozornosti můžete oslabit myšlenky a pocity, které úzkost vyvolávají.

Vaše problémy s úzkostí může zhoršovat i způsob, jakým nakládáte se svými emocemi. Protože úzkost způsobuje, že člověku přicházejí na mysl děsivé věci, vyvolává to přirozeně intenzivní emoční tíseň, která může být pro člověka obtížně snesitelná. Tato tíseň může způsobit, že se ve svém těle cítíte jinak, podivně, nepříjemně. To si pak můžete vykládat jako znamení, že je s vámi něco v nepořádku, což vás může vést k reakcím, které úzkost ještě zesilují. Když se naučíte účinné dovednosti pro regulování těchto intenzivních a tísnivých emocí, může vám to pomoci prolomit tento začarovaný kruh – jak se přesvědčíte v šesté kapitole.

Celá sedmá kapitola je zaměřena na nejistotu, která je s úzkostí těsně spojená, a pokud bojujete se zvládnutím nejistoty, je pravděpodobné, že prožíváte vysokou míru úzkosti. Není možné nejistotu úplně vyloučit ze života a snažit se o něco takového je nejen pouze dočasná náprava, ale zhoršuje to úzkost tím, jak se vaše schopnost tolerovat nejistotu dále snižuje. Je důležité naučit se, jak s nejistotou žít a snášet ji, protože to může skutečně pomoci zredukovat dopady úzkosti.

U lidí, kteří se potýkají s úzkostí, je obvyklou reakcí vyhybavost, protože jim poskytuje pocit bezpečí před obávanými situacemi. Takové utíkání před konfrontací ale může úzkost ve skutečnosti ještě zhoršovat. V osmé kapitole vás krok za krokem provedu procesem překonání tendence vyhybat se nepříjemným podnětům, abyste se mohli vrátit k aktivitám, které jsou pro vás důležité.

Prožitek nějaké traumatizující události může často, byť ne vždy, vést k rozvoji problémů spojených s úzkostí. Je důležité zkoumat vztah mezi traumatem a úzkostí a hledat účinné strategie k jejímu zvládnutí. Lidé, kteří prožili nějaké trauma, často mívají problémy s tím, jak správně rozlišovat bezpečí a nebezpečí, a jejich úzkost může setrvávat na vysoké úrovni i v situacích, kdy jsou objektivně v bezpečí. Je pochopitelné, že lidé začnou být nadměrně ostražití a nepřiměřeně citliví vůči možným hrozbám. V deváté kapitole budeme probírat celou řadu nástrojů, které vám



pomohou zvládnout úzkost navázanou na nějaké trauma a zklidnit reakce vašeho nervového systému s ním spojené.

Úzkost může zabírat spoustu psychického prostoru, ale jakmile se vytratí, zůstane po ní místo pro nové a pozitivnější prožitky. Poté, co svou úzkost překonáte, možná objevíte nový pocit sebe samých nebo nový prostor pro aktivity, kterým jste se předtím nemohli věnovat. Budeme zkoumat, jak se můžete na cestě pokroku udržet a do svého života začlenit věci, které máte rádi. A na konec v desáté kapitole vám představím strategie, s jejichž pomocí se můžete chránit před možnými budoucími stresory a opětovným zhoršením stavu.

Za roky své klinické praxe jsem se setkala s tisícovkami pacientů a u řady z nich se projevovala široká škála příznaků úzkosti – může se projevovat v těle a mysli každého člověka jinak. Bez ohledu na tuto variabilitu existuje mnoho společných prožitků a symptomů, s nimiž se v této knize postupně seznámíte. Díky poznání těchto symptomů získáte lepší náhled na vlastní úzkost a to vám pomůže naučit se, jak se s ní účinněji vypořádat. Všechny tyto informace vám představím ve snadno pochopitelné formě a v celé knize budu používat řadu příkladů pacientů ze své klinické praxe, abych vám tyto koncepty názorně předvedla.

Všechny strategie v této knize jsou založené na důkladně prozkoumaných důkazech a vědecky prokázaných metodách včetně následujících:

- Kognitivně behaviorální terapie (*Cognitive-behavioral therapy*, CBT). Ta pomáhá lidem budovat si alternativní metody, s jejichž pomocí se vypořádávají se svými obtížemi tím, že se naučí řídit své myšlenky a chování odlišným způsobem.
- Terapie přijetí a odhodlání (*Acceptance and commitment therapy*, ACT). Ta se výrazně soustředí na změnu chování a vyvede vás z pasti negativity směrem k životu, po němž toužíte.
- Expozice a zábrana reakci/rituálu (*Exposure and response prevention*, ERP). Jedná se o dovednost, jejímž prostřednictvím se naučíte čelit vlastním strachům a současně se vyhýbat jednání, která je zesilují.

- Dechová cvičení. Ta účinně působí na snižování respiračních abnormalit vyskytujících se u lidí s poruchami na bázi úzkosti.
- Postupy založené na všímavosti (mindfulness) rovněž využijeme k vyvolání relaxační reakce těla.

Když se mnou lidé hovoří o svých problémech s úzkostí, často se mě ptají, co mohou udělat pro jejich vyřešení. Mým závazkem vůči vám je vybavit vás všemi nezbytnými strategiemi pro překonání vašeho zápolení s úzkostí. Připravila jsem je pro vás v této knize a na oplátku vás prosím, abyste sami sobě slíbili, že budete tyto strategie využívat, jak nejlépe dokážete. V průběhu celé knihy narazíte na spoustu úkolů. Doporučuji, abyste tato cvičení dělali podle svých nejlepších schopností a s jejich pomocí si vydláždili cestu k dosažení úspěchu, po němž skutečně toužíte. Jejich splnění je základem pro váš úspěch. Pro začátek bude užitečné, když budete cvičení dělat v takovém pořadí, v jakém jsou v knize uvedena, což vám pomůže postupně si budovat sebedůvěru. Až se s obsahem knihy lépe seznámíte, můžete začít pracovat na různých úkolech současně, zejména na těch, které vám budou připadat pro vaše konkrétní podmínky nejužitečnější.

Doporučuji, abyste si vedli záznamy o jednotlivých úkolech, ať už formou ručně psaného, nebo digitálního deníku v telefonu nebo na počítači. Já miluju tužku a papír, ale v poslední době jsem začala dávat přednost elektronické podobě poznámek, protože je snazší v nich hledat, ukládat je a jakkoli s nimi pracovat. Kromě podrobnějších úkolů cílených na vyléčení se z úzkosti zde najdete i různé snadné postupy, něco jako první pomoc, které vás vybaví dovednostmi pro zvládnutí úzkosti, když potřebujete rychlé řešení. Tyto užitečné nápady, jichž je celkem deset, se nacházejí na konci každé kapitoly, tak na ně dávejte dobrý pozor!

Chápu, že zařazení dalších úkolů do vašeho běžného každodenního režimu vám může připadat zahlcující a nepohodlné, zejména s ohledem na všechno ostatní, co už tak musíte řešit. Berte ale v úvahu, že vaše úzkost vám pravděpodobně zabírá velkou spoustu času a energie. Úkoly, které tady po vás chci, abyste plnili, jsou ve srovnání s tím zanedbatelné a prospěch, jež

z jejich splnění získáte, je opravdu hoden vašeho úsilí. Nejen, že vám tyto úkoly budou připadat zábavné, a některé dokonce uklidňující, navíc vám poskytnou trvalé alternativy ke zvládnání vaší úzkosti. Díky praktikování těchto nových dovedností se začnete cítit lehčí a klidnější. Budete také lépe vybaveni k tomu, abyste se dokázali vypořádat s budoucí úzkostí a nedovolili jí přerůst ve větší problém. Tak si je procvičujte a mějte na paměti, že čím víc to budete dělat, tím snazší to bude a tím větší pokrok uděláte.

Uvažujte o své úzkosti jako o příběhu, v němž jste současně hercem i publikem. Jako herec se můžete dopouštět chování, k němuž vás nabádá vaše úzkost, například vyhýbat se určitým situacím nebo se nadměrně kontrolovat. Ale jakožto publikum můžete pozorovat, jak tyto činy ovlivňují dějovou linii a důsledky, které mají. Pokud se řídíte scénářem úzkosti, výsledek bývá často negativní a nepřináší vám pocit naplnění. Máte moc změnit příběh tím, že si začnete uvědomovat svou roli jako herec a podnikat malé kroky ke změně svého chování. A přesně na to jsou zaměřené úkoly v této knize. Pokud budete tyto úkoly praktikovat vytrvale, můžete si postupně vybudovat sebedůvěru a vytvořit sami pro sebe lepší výsledek. Tím, že budete na svou úzkost nahlížet jako na příběh, nad ní můžete získat kontrolu a stát se autory vlastního příběhu. Časem uvidíte, že se váš příběh vyvíjí ke šťastnějším koncům, a budete cítit větší sílu pro zvládnutí své úzkosti.

# Základy duševního zdraví

Než se pustíme do probírání speciálních nástrojů a postupů, ráda bych zdůraznila důležitost základních aspektů dobrého duševního zdraví. Patří k nim spánek, strava, fyzická aktivita a to, jak trávíte svůj čas, což všechno výrazným způsobem ovlivňuje vaši emoční pohodu. Tímto tématem se nebudeme zabývat příliš dlouho. Je však důležité si uvědomit, že když budete těmto záležitostem věnovat pozornost, pomůže vám to uspět ve vašem boji s úzkostí. Naším cílem není dokonalost, ale spíš udělat to nejlepší, co můžete. Při čtení mějte na paměti, že v těžkých časech je péče o sebe samé v podobě dostatku spánku, zdravé stravy a dostatku času věnovaného sobě naprosto nezbytným základem. Podrobnosti, jež zde uvádím, jsou pouze návrhy, doporučení, která vám mají pomoci. Zkuste tedy udělat to nejlepší, co zvládnete. Pamatujte, že jako u všeho i zde je přirozené občas sejít z cesty, a když se něco takového stane, nebuďte na sebe moc tvrdí. Prostě začněte znovu tam, kde jste přestali – a pokračujte dál.

## Spánek

Začneme s důležitostí spánku. Dostatek kvalitního odpočinku v noci je obrovským přínosem pro vaše duševní zdraví a může i snižovat vaši úzkost. Je naprosto klíčové, abyste si vybudovali pravidelné spánkové návyky, které jsou pro vás osobně nejvhodnější. Snažte se vytvořit si pro spánek příjemné a uklidňující prostředí. Uléhat ke spánku a vstávat byste měli ideálně každý den zhruba ve stejnou dobu. Jak už nepochybně víte, před spaním byste se měli vyvarovat kouření a neměli byste konzumovat kofein, slazené nápoje nebo alkohol. Všechny tyto látky mohou stimulovat vaše tělo, a narušit tak

jeho přirozený spánkový rytmus. Když se blíží doba, kdy si půjdete lehnout, neměli byste se ani dívat na žádné obrazovky, protože i to by mohlo narušit vaši schopnost usnout. Pokud máte ve zvyku používat k buzení mobil, zvažte, zda by nebylo lepší nechat ho v jiné místnosti a pořídit si obyčejný budík. Pokud se vám před spaním honí hlavou nějaké obavy, může vám pomoci, když si je zapíšete, abyste se s nimi mohli vypořádat další den – mějte tudíž při ruce nějaký zápisník a tužku. Pokud vám tohle všechno připadá najednou příliš, začněte malými změnami a až si na předchozí změny víc zvyknete, postupně do svých běžných postupů přidávejte další kroky. Začněte například tím, že veškeré obrazovky vypnete v deset hodin, a po pár týdnech do své každodenní rutiny začleňte další zklidňující činnosti a kroky.

Dobrý pravidelný režim může vypadat tak, že se budete hodinu nebo alespoň půl hodiny před spánkem věnovat zklidnění. Záleží jen na vás, kolik času k tomu potřebujete. V této době ztlumte světla, pusťte si nějakou zklidňující hudbu nebo třeba podcast, vyčistěte si zuby, dejte si uvolňující sprchu nebo koupel a dokončete veškerou večerní péči o sebe. Poté můžete dělat něco relaxačního, například si číst, meditovat, kreslit, luštit křížovky, poslouchat audioknihu nebo si lehce zacvičit jógu či se protáhnout. Pak si jděte lehnout a spát! Pokud je pro vás obtížné svou mysl ztišit, existují jednoduché techniky, které můžete vyzkoušet jako pomoc se zklidněním a uvolněním, například počítat od nějakého náhodného čísla většího než tisíc dolů. Další strategií je představit si co možná nejpodrobněji nějaké své oblíbené místo. Pokud nemůžete usnout a převalujete se víc než půl hodiny, může vám pomoci, když vstanete a vrátíte se k nějaké uklidňující aktivitě, jako je čtení, dokud znovu nepocítíte ospalost. Pak zpátky do postele. A poslední rada, snažte se nedívat se během noci na hodiny a kontrolovat čas, protože je známo, že to zvyšuje úzkost, člověka to aktivuje do bdělosti a ještě víc narušuje spánek.

## Strava

Jídlo je palivem nejen pro vaše fyzické zdraví, ale také pro zdraví duševní. V závislosti na tom, co jíte, dostává vaše tělo mnohé důležité živiny. Kvalitní

strava vám nejen zvedne náladu, ale poskytne vám také víc energie – a co je důležité, umožní vaši mysl jasněji uvažovat. Čím lépe se stravujete, tím lépe funguje vaše tělo i váš mozek. Cílem není mít stravu dokonalého vzhledu hodnou vystavování na Instagramu. Jsem si celkem jistá, že moje jednoduchá svačina složená ze zdravé zeleninové pomazánky a toustu by tento standard nesplnila, ale to je v pořádku. Nesnažíme se o dokonalost, děláme to nejlepší, co dokážeme, s tím, co máme k dispozici.

V průběhu úzkostných krizí někteří z mých pacientů nejsou jeden nebo dva dny schopni stravovat se zdravě. Nebudu je kvůli tomu kárat, ale podpořím a povzbudím je, protože musíme přijímat, že život je někdy obtížný a takové věci se zkrátka stávají. Ze své klinické praxe vím, že v důsledku strachu a úzkosti může docházet k potlačení chuti k jídlu. Pokud je to právě váš případ, snažte se sníst něco malého, co vám chutná. Pokud procházíte nějakým obtížným obdobím a máte problémy s jídlem, prostě jezte zdravě, když a jak to jde, a nepřestávejte s tím. Když je to možné, snažte se nevynechávat jídla a jezte pravidelně v průběhu celého dne, aby vaše tělo mělo dostatek živin pro správné fungování. Rychlá a snadná stravovací vychytávka může být třeba kousek ovoce (nebo zeleniny) při každém jídle, pokud to zvládnete. To vám pomůže nejen dostat do sebe „pět porcí“ za den, ale výzkum ukazuje, že konzumace syrového ovoce a zeleniny je jedním z pilířů dobrého duševního zdraví. Snažte se konzumovat zdravou a vyrovnanou stravu, která obsahuje hodně ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, bílkovin, zdravých tuků, jako jsou omega 3 a 6 mastné kyseliny (nezbytné palivo pro váš mozek). Tyto potraviny obsahují mnoho vitaminů a minerálů a spoustu potřebných vláknin. Společně s jídlem se snažte věnovat pozornost dostatečné hydrataci a pijte v průběhu celého dne hodně tekutin. Pamatujte, že úzkost může nepříznivě působit na váš trávicí systém a způsobovat jeho zpomalení, případně i zrychlení. Je důležité v situacích vysoké úzkosti podporovat tělo konzumováním takových potravin, které jsou snadno stravitelné. Pokud potřebujete nějaké specifické rady o zdravé a vyrovnané stravě, na stránkách [nhs.uk](https://nhs.uk) najdete odkaz *Eat Well* (v ČR obdobně článek od NZIP *Základy výživy jednoduše pro každého* – pozn. red.), případně se poraďte s lékařem.

## Fyzická aktivita

Fyzická aktivita je všeobecně vnímaná jako významný pozitivní faktor působící jak na duševní, tak na fyzické zdraví. Studie jednoznačně dokládají, že když se člověk věnuje nějaké fyzické aktivitě, může mu to pomoci chránit se před úzkostí a zlepšit celkovou duševní pohodu. Výzkum také ukazuje, že fyzická aktivita dokáže redukovat příznaky úzkosti a poruch souvisejících se stresem včetně posttraumatické stresové poruchy (PTSD) a panické poruchy. Pokud to pro vás ještě není dostatečně přesvědčivé, tělesná aktivita rovněž snižuje fyzické napětí, zlepšuje kvalitu spánku, přeměrovává pozornost, vytváří pocit úspěchu, zlepšuje náladu, snižuje krevní tlak, zrychluje proces učení a zlepšuje paměť. Snažte se proto věnovat nějaké pravidelné pohybové aktivitě, i kdyby to mělo být něco malého. Nemusíte začít chodit do noblesní posilovny nebo utratit spoustu peněz za špičkové vybavení. Existuje spousta různých snadných možností, jak se hýbat, venku i uvnitř. Na internetu je zdarma dostupná široká škála videí s návody na cvičení, které vám usnadní zapojení se do nějaké fyzické aktivity z pohodlí vašeho domova. Můžete si také udělat svižnou procházku, projet se na kole, jít si zaplavat, věnovat se práci na zahrádce, tančit a mnoho dalšího. Venkovní aktivity s sebou nesou také další výhody: je prokázáno, že pobyt v zeleni má pozitivní vliv na duševní pohodu. Je důležité, abyste si našli něco, co vás bude skutečně bavit, aby to pro vás byla současně radost a pomáhalo vám to zvládat úzkost a pečovat o vaše duševní zdraví. Věnovali jste se v minulosti něčemu zajímavému, co byste mohli začít dělat znovu? Najdete ve svém okolí nějaké skupiny nebo sportovní kluby?

## Zábavné aktivity

Účast na aktivitách, které vám připadají příjemné a zábavné, může mít výrazně pozitivní vliv na duševní zdraví. Úzkost by neměla pohltnout celý váš život ani identitu – když se něco takového přihodí, můžete ztratit přehled o tom, co se s vámi vlastně děje, a vaše dny, noci, týdny a měsíce se budou

točit výhradně kolem úzkosti a v její režii. Pokud se budete věnovat aktivitám, které vám poskytnou jiné prožitky, může to pro vás být obrovsky prospěšné. Příjemné a radostné aktivity ve vašem životě vám mohou pomáhat lépe se vyrovnávat se všednějšími denními úkoly tak, že pomáhají snižovat pocity přehlcení kvůli stresu. Úzkost je psychicky a fyzicky vyčerpávající. Zapojením se do nějakých zábavných činností si zvednete úroveň energie, sníží se vaše vyčerpání a budete cítit větší sebejistotu. Děláním zábavných věcí také snižuje v těle hladinu kortizolu, stresového hormonu, jehož množství v organismu je u lidí s úzkostnými problémy vyšší. Odpočinek při zábavných činnostech rovněž zvyšuje hladinu jiného hormonu – serotoninu. Serotonin pomáhá navodit lepší náladu, je důležitý pro kvalitní spánek a trávení, dobrou paměť a zdraví vašeho těla. Snížení hladiny kortizolu a zvýšení serotoninu může zesilovat psychickou energii, zlepšit jasnost myšlení a paměť. Tyto prospěšné vlivy jsou pro nás vysoce žádoucí a pomohou nám s prací, kterou potřebujeme odvést, abychom překonali úzkost.

Stejně jako mnozí jiní lidé i vy jste možná, když vás postihla úzkost, přestali dělat věci, které jste kdysi měli rádi. Chvilí uvažujte o tom, co jste kdysi dělávali, ale přestali jste s tím po nástupu úzkosti. Můžete si udělat seznam těchto aktivit a poohlédnout se po možnostech, jak aspoň jednu z nich vrátit zpátky do svého života. Vyhraďte si ve svém týdnu čas, kdy se budete skutečně věnovat něčemu, co máte rádi. S postupem času a s tím, jak se budete propracovávat tímto programem, můžete do života začlenit další z těchto činností. Pokud potřebujete nějakou inspiraci, podívejte se na část „100 zábavných aktivit“ začínající na str. 375.

## Vztahy

Pozitivní vliv na vaše duševní zdraví a celkovou pohodu mohou mít také lidé a vztahy ve vašem životě. Může se jednat o členy rodiny, přátele, sousedy, kolegy a další blízké. Prostřednictvím vztahů a kontaktů prožíváme radostné okamžiky, nacházíme podporu v těžkých časech a také se od sebe navzájem učíme, ať už trávíme čas povídáním, podílíme se na nějaké



zábavné či zajímavé činnosti, poznáváme své emoce, získáváme odlišný náhled, zjišťujeme něčí názor na nějaký problém a spoustu dalšího. Pamatujte, že je naprosto v pořádku požádat o pomoc. Je ale nemožné, aby vám lidé, kteří vás mají rádi a záleží jim na vás, pomohli, když nevědí, co potřebujete. Proto se neizolujte od ostatních a netrapte se v osamocení. Natáhněte ruku pro pomoc.

Výzkumy i mé zkušenosti z praxe s pacienty ukazují, že ti, kdo trpí úzkostí, mívají tendenci izolovat se od ostatních, což může jejich problémy ještě zhoršovat. Když se budete stále víc a víc zaobírat svou úzkostí, budete toho možná tím méně dělat a budete se méně stýkat a komunikovat s jinými lidmi. Tím vzniká přesně to prostředí, které vaše úzkost potřebuje, aby rostla a prospívala, a to rozhodně není žádoucí. Abyste tomu předešli, je zásadně důležité udržovat spojení s lidmi ve vašem životě, kteří na vás mají pozitivní vliv. Pokud jste ztratili kontakt, můžete se pokusit s těmito lidmi spojení obnovit. Navažte znovu kontakt, pošlete jednoduchou zprávu: „Ahoj, už jsme se hrozně dlouho neviděli. Myslím na tebe, jak se ti daří?“ Lidé někdy nechtějí trávit čas s ostatními, protože s nimi nechtějí sdílet své problémy. Nechtějí je zatěžovat nebo se stydí nebo to může mít i jiné důvody (jako třeba strach), jimž ani sami nemusí rozumět. Pokud se právě takto cítíte, nemusíte mluvit o tom, čím zrovna procházíte, můžete říct jen to, co vám není nepříjemné. Podstatnější je soustředit se na kvalitu společně stráveného času než mít pocit, že jste nuceni sdílet s druhými všechno.



Užitek z těchto základních pravidel narůstá, když je dodržíte dlouhodobě. Nejde o záležitosti, které byste mohli použít jako krátkodobá, rychlá řešení. Spíš je vnímejte jako změny v životním stylu, které položí základy, díky nimž budete moct svou úzkost překonat. Snažte se z nich udělat pravidlo tak, aby vám fungovaly. Nesnažte se zbytečně o naprostou dokonalost. Bohatě stačí, když to bude dostatečně dobré vzhledem k okolnostem!