

Klara Hanstein

Milá
ÚZKOSTĚ,
konečně
už
sklapni!

*24 návodov, ako prekonať
strach a paniku*

ikAR

**Milá
ÚZKOSTĚ,
konečně
už
sklapni!**

© 2023 by Klara Hanstein
Published originally under the title Liebe Angst halt doch mal
die Klappe by Klara Hanstein © 2023 by GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München.

Translation © 2026 by Magdaléna Petrjánošová
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.
All rights reserved.

ISBN 978-80-575-0704-8

Klara Hanstein

Milá
ÚZKOSTĚ,
konečně
už
sklapni!

Preložila Magdaléna Petrjánošová

IKAR

OBSAH

Ak váš život riadi úzkosť, ste tu správne	7
MILÉ TELO, UPOKOJ SA	14
Čo sa deje v tele, keď cítíme úzkosť?	16
Technika 1: Cielená relaxácia	21
Technika 2: Zastaviť panický atak je možné!	26
Technika 3: Ako utiecť stresovým hormónom	35
Technika 4: Cítite nepokoj už ráno? Zmeňte svoju rutinu!	39
Technika 5: Ako vykročiť úzkosti naproti	43
Technika 6: Odkloňte od seba reflektory	51
Technika 7: Dovoľte svojmu telu zažiť bezpečie	57
Technika 8: Ako priniesť dychom nervovému systému pokoj	62
Zhrnutie: Telo je pri úzkostiach dôležité	66
MILÉ EMÓCIE, NEMÔŽETE MI NIČ UROBIŤ!	70
Bližšie skúmanie tigra	72
Technika 9: Zázračné lieky – bezpečie a istota	77
Technika 10: Ako nám môžu pomôcť iní ľudia	83
Technika 11: Ako dovoliť existovať všetkému, čo je	86
Technika 12: Ako rozvíjať umenie mať veci na saláme	91
Technika 13: Privlastnite si nebojácny postoj nebojsu	95
Technika 14: Dost' bolo zákerného strachu z úzkosti	101
Technika 15: Ako znovu dôverovať sebe aj svojmu telu	109

Technika 16: Akoby ste to už zvládli	113
Zhrnutie: Emočná stránka úzkosti	116
MILÉ MYŠLIENKY, VŠETKO VÁM VERU NEVERÍM	118
Myšlienky nie sú fakty	120
Technika 17: Myšlienky treba overovať!	123
Technika 18: Neutrálne pozorovanie myšlienok	133
Technika 19: Pestujte si tie správne myšlienky	140
Technika 20: Nepremýšľajte priveľmi nad budúcnosťou	145
Technika 21: Ako uzavrieť s úzkosťou mier: radikálna akceptácia	149
Technika 22: Prestaňte vstupovať do systému úzkosti	155
Technika 23: Ako rozpojiť klamlivé prepojenia v mozgu	162
Technika 24: Hovorte so svojím nervovým systémom úprimne	172
Zhrnutie: Moc vašich myšlienok	176
Na záver: Vy to dokážete!	178
Otázky, ktoré opakovane dostávam	182
Ďakujem	189
O autorke	190

AK VÁŠ ŽIVOT RIADI ÚZKOSŤ, STE TU SPRÁVNE



Cítite vo veľa situáciách vnútorný nepokoj? Často sa cítite úzkostne? Už ste mali aspoň jeden alebo dokonca viac panických atakov? Mávate úzkosti a neviete, ako sa z toho dostať? Veľa rozmýšľate a robíte si starosti? Máte strach z ďalšieho panického ataku? To všetko vám už robí zle aj telesne, lebo ste stále v napätí? Neviete sa vôbec dostať do pokoja? Áno? Potom je táto kniha presne pre vás. A hneď vám aj poviem, prečo si to myslím.

PRÍBEH MOJEJ ÚZKOSTI

Volám sa Klara, som klinická psychologička a psychoterapeutka a roky som trpela úzkostnou poruchou a panickými atakmi. Po prvom veľmi silnom panickom ataku sa môj život úplne zmenil. Pri každej, aj maličkej zmene, ktorú som cítila vo svojom tele, som si hneď myslela, že je to zasa panický atak. Každú bdelú minútu som pozorovala seba aj svoje telo. Vlastne som bola stále v strehu a chcela som tak zabezpečiť, že paniku predbehnem. Mala som totiž plán, že keby sa mi niečo nezdarilo, čo najrýchlejšie niečo proti tomu podniknem. Kto pozná panické ataky, vie, že to tak nefunguje. Pretože takto je naše telo vlastne stále v poplašnom režime a my sme stále nervózní. To ďalší panický atak akurát tak uľahčí.

Tak to aj bolo: panické ataky v práci, panické ataky v obchode, panické ataky pri šoférovaní. Panike sa nejako darilo obsadzovať deň po dni ďalšie a ďalšie oblasti môjho života. Najťažšie na tom bolo to, že každej situácii, v ktorej som zažila panický atak, som sa potom snažila vyhýbať. Jednoducho som sa chcela vyhnúť pocitu úplnej straty kontroly a smrteľného

strachu. Keď má človek dlhodobu panické ataky, pridávajú sa nenápadne aj ďalšie úzkosti a obavy: strach z budúcnosti, strach z chorôb, strach z konkrétnych situácií a udalostí, strach z ďalšieho dňa.

Vďaka môjmu vzdelaniu a tiež práci s mnohými klientkami a klientmi som vedela, že keď sa človek snaží vyhýbať všetkým tým situáciám, kde pociťuje úzkosť, vedie to iba k väčšej úzkosti. Preto som sa snažila týmto situáciám odvážne čeliť a aj som ich vždy nejako vydržala – aj keď som pri tom prežívala silné úzkosti. Moje heslo bolo: Hlavne nech na mne nie je nič vidieť navonok. Len neukázať slabosť. Len proste makať ďalej.

Keď som bola po dvoch rokoch so silami úplne v koncoch, výsledkom bolo, že sa mi rozvinula naozaj silná úzkostná porucha. Bez silných úzkostí som už ani nevedela vyjsť z domu. Úzkosť bola moja večná spoločníčka a niekoľkokrát za deň vyeskalovala do smrteľnej úzkosti a panických atakov. Vtedy som si povedala, že toto nemôže byť správna cesta. Keď proti úzkosti stále bojujem, vôbec to nefunguje, iba ovláda môj život stále viac a viac. Musí byť nejaká iná cesta.

Takže STOP! Ešte raz od začiatku.

To bola chvíľa, keď som sa začala intenzívne zaoberať tým, čo sa pri úzkosti a panike deje v mysli a v tele. Študovala som, ako telo ovplyvňuje naše myšlienky, a naopak, ako myšlienky ovplyvňujú telo. Ako sa pri tom pocity úzkosti ešte zosilňujú. Skúmala som, aké mechanizmy sa spúšťajú, keď si telo myslí, že je v ohrození života. Lebo taký to bol pocit. Stále som sa cítila v ohrození a vlastne nikdy nie bezpečne. Hoci som, keď sa na to pozrieme objektívne, naozaj bola v bezpečí. Moje myšlienky ma klamali. Vlastne to bolo niečo ako jeden falošný poplach za druhým.

*Niečo vo mne si stále myslelo,
že mi ide o život.*

Cítila som sa tak, ako to opisujú aj mnohí iní ľudia, ktorí pociťujú úzkosti, starosti a paniku okolo rôznych situácií, ktoré sa však často vôbec nestanú. Falošný poplach v mozgu. Spustí sa program „nebezpečenstvo“ alebo „smrteľné nebezpečenstvo“, hoci na to objektívne nie je žiaden dôvod.

Hneď na úvod treba zdôrazniť, že takéto programy sú životne dôležité. Keď nás naháňa tiger, je otázkou prežitia, aby náš mozog vedel spustiť program „smrteľné nebezpečenstvo“. V takej chvíli sa začne produkovať adrenalín. Zvýši sa tlak krvi, zrýchli sa dýchanie, krv sa rýchlo napumpuje do rúk a nôh – bleskovo sme pripravení na útok alebo útek. Vďaka tomu vieme potom v boji s tigrom alebo na úteku pred ním využiť všetky sily, ktoré máme. Keby sme tento program nemali, ani jeden z našich predkov by neprežil.

Dnes musíme len zriedka utekať pred tigrom, napriek tomu nám tieto programy pomáhajú. Keď napríklad nepozorne vkročíme na cestu a rúti sa na nás auto, ešte predtým, ako by sme si mohli racionálne premyslieť, čo je teraz najlepšia stratégia prežitia, mozog spustí program „smrteľné nebezpečenstvo“ a bleskovo uskočíme. Až o pár sekúnd neskôr, keď je už nebezpečenstvo zažehnané, sa zhlboka nadýchneme, naše racionálne myslenie (teda náš rozum) sa zasa zapojí a uvedomíme si, že to bola nebezpečná situácia.

KEĎ SA ÚZKOSŤ ZMENÍ NA ÚZKOSTNÚ PORUCHU

Ľuďom, ktorí trpia úzkostnými poruchami, sa programy „nebezpečenstvo“ a „smrteľné nebezpečenstvo“ spúšťajú nepriemerane často. Používam pojem „nepriemerane často“, lebo v tom momente tam žiadne nebezpečenstvo nie je. Tak ako to bolo v mojom prípade v obchode alebo v práci. Naozaj som nebola v smrteľnom nebezpečenstve. Môj mozog však spustil tento program a v hlave aj v tele sa aktivovali reakcie, ktoré sú dôležité pre prežitie. V tele sa zmobilizovalo veľa energie.

Avšak táto energia ostáva v tele a robí nás nepokojnými, nervóznymi, úzkostnými a môže spustiť aj panický atak. Panický atak je preto taký nepríjemný, že nevieme, čo sa s nami deje. Keby nám stál za chrbtom ten tiger a vtedy by sa nám zrýchlil dych a spustil by sa úníkový reflex, vôbec by sme sa nad takouto telesnou reakciou nepozastavili. Boli by sme práveže radi. Keď vám je však zrazu v obchode strašne teplo, do toho vám prebehne mráz po chrbte a srdce vám začne biť rýchlejšie, ako máte takúto reakciu pochopiť? Prejdete do ešte väčšej paniky, lebo si myslíte, že máte infarkt alebo niečo podobné. Keď nevidíme vonku žiaden spúšťač pre takúto úzkostnú reakciu, hľadáme ho vo vnútri. Také myšlienky zvyčajne nevedú dobrým smerom, ale práve kvôli nim sa zamotáme do ešte väčšej úzkosti a paniky.

AKO TO SO MNOU BOLO ĎALEJ?

Posilnená týmito vedomosťami som začala na sebe pracovať. Mojm heslom sa stalo toto: Keď moja hlava vyrába úzkostné myšlienky a moje telo si spúšťa stresové reakcie samo od seba, musí sa tento proces dať aj zvrátiť. To neznie až tak komplikovane. Keď si však mozog takéto mechanizmy za roky zautomatizoval, je to dosť ťažká práca. Ale dá sa to. Bolo mi jasné, že musím vytiahnuť svoje telo z fungovania v programe smrteľného nebezpečenstva. Musím ho nejako znova naučiť, že som v bezpečí a že jeho panická reakcia je len falošným poplachom. Musela som pracovať na tom, aby som sa zasa stala šéfkou vo svojej vlastnej hlave a aby mi už nemohla úzkosť diktovať, ako žiť. Potrebovala som tiež získať viac dôvery – dôvery v seba a dôvery v život ako také. A na tom som pracovala. Mesiac po mesiaci.

Potom som si všimla, že prvý raz po dlhom čase bolo úzkosti menej a nie viac ako predtým. Prekukla som jej fungovanie, spochybnila som jej názory a vniesla som pokoj do

situácií, ktoré vyhrotila. Už som nebojovala proti úzkosti, ale vyvíjala som stratégie, ako jej zobrať vietor z plachiet. Všetky tie vedomosti, ktoré som získala, mi dali do rúk moc, aby som mohla mať nad úzkosťou kontrolu. Už som sa necítila úplne bezmocná, ale mala som znova pocit, že dokážem ovplyvniť, čo sa so mnou deje. Pomaly a krok po kroku som sa takouto prácou dostala z úzkostnej poruchy.

Keď som vtedy na začiatku bola úplne na dne a cítila som sa úplne v koncoch, uzavrela som sama so sebou takúto dohodu – ak by som sa z tohto hrozného stavu nejako dostala, budem v tom pomáhať aj iným. Toto je tá cesta, ktorú som si našla. Na mojich účtoch na rôznych sociálnych médiách som už zdieľala s tisíckami ľudí tipy, ktoré môžu pri úzkosti a panike pomôcť. Touto knihou naplňam ďalší krok tejto dohody samej so sebou. Ukážem vám tu všetky prístupy, ktoré mi pomohli.

Na mojej ceste som sa naučila, že ak chceme nechať silné úzkosti a panické ataky za sebou, treba pracovať na troch úrovniach – na úrovni tela, emócií a myšlienok. Tieto tri úrovne sa totiž navzájom ovplyvňujú. Preto je aj táto kniha rozdelená do troch hlavných častí. Prvá časť je zameraná na telo, na to, čo sa pri úzkosti telesne deje a prečo je to vlastne dobré a dôležité. Ukážem vám osem techník, ktoré môžete použiť na to, aby ste svojmu telu priniesli opäť uvoľnenie.

Druhá časť je zameraná na emócie. Tu sa pozrieme na to, s akými postojmi sa môžete úzkosti postaviť, aby vás neprevalcovala. Aj tu nájdete osem techník, ktoré vám pomôžu vniesť do vášho emočného sveta viac pokoja.

V tretej časti sa budeme venovať myšlienkam. Ukážem vám, ako môžete odhaliť úzkostné myšlienky a viesť ich lepším smerom. Aj tu vám predstavím osem techník, ktoré vám konečne pomôžu vytvoriť si v hlave pokoj.

Nedajte sa odstrašiť – len preto, že som psychologička a psychoterapeutka, neznamená to, že tu nájdete vedecké a ťažko pochopiteľné popisy, ktoré by boli v každodennom

živote nepoužiteľné. Túto knihu píšem z pohľadu človeka, ktorý si kedysi úzkosťami prešiel a zároveň má psychoterapeutické vzdelanie. Najdôležitejšie je pre mňa práve to, aby ste tieto techniky mohli hneď použiť.

Keďže techniky, ktoré tu opisujem, a informácie, ktoré podávam, na seba nadväzujú, najideálnejšie je čítať túto knihu prvýkrát presne v takom poradí, ako sú kapitoly za sebou. Keď sa budete neskôr chcieť k niektorým cvičeniam alebo podnetom vrátiť, môžete si, samozrejme, vybrať konkrétne kapitoly a pracovať na nich hlbšie.

Zo srdca vám prajem, aby sa vám podarilo nechať úzkosť za sebou. Podťe, vykročíme spolu! Jeden krok za druhým.

Dokážeme to.

**Milé telo,
upokoj sa**

ČO SA DEJE V TELE, KEĎ CÍTIME ÚZKOSŤ?



Ked' som pochopila rolu tela pri úzkostiach, veľa to vo mne zmenilo a vďaka tomu som vedela pracovať na zvládaní úzkosti z iného konca. Konečne som chápala, čo sa v mojom tele deje, keď sa zjaví úzkosť alebo panika. Bolo veľmi liečivé uvedomiť si, že moje telo je tu vlastne stále pre mňa a nepracuje proti mne. Telo spúšťa všetky rušivé programy práve preto, že ma chce chrániť, a že chce, aby som prežila. Keď som to pochopila, bolo jasné, že musím prestať bojovať zo všetkých síl proti týmto telesným reakciám, lebo práve tým sa posilňujú. Namiesto takéhoto boja som musela nájsť iné metódy, ako svoje telo priviesť späť k pocitu bezpečia.

Čo sa teda deje v tele? Keď sa dostaneme do nebezpečnej situácie a pociťujeme strach, telo sa napne. Stúpa tlak krvi. Zorničky sa rozširujú. Začneme dýchať plytko a rýchlo. Krv sa napumpuje do rúk a nôh. Srdce bije rýchlejšie. Začneme byť nepokojní a nervózni. Nevieme sa dobre koncentrovať. Zameriame sa na zdroj nebezpečenstva. Sme rozrušení a rozčúlení.

Prečo sa spúšťajú tieto reakcie? Keď sa naše telo dostane do stresu alebo paniky, bleskovo sa vyplaví adrenalín. To znamená, že sa pripraví na použitie veľkého množstva energie, aby sme mohli bojovať alebo utiecť. Ak útok ani útek nie sú možné, zmeravieme – stuhneme. Toto stuhnutie alebo „hranie mŕtveho chrobáka“ slúži na to, aby nás útočník nevidel alebo nechal tak, lebo si myslí, že sme už mŕtvi. Navyše sa v tomto režime oslabí pociťovanie bolesti a odpojíme sa od svojich emócií. To je dôležitý mechanizmus, ak sme bezbranne vydaní napospas útočníkovi.

Týmito mechanizmami nás naše telo pripravuje na vrcholový výkon. Sú to všetko logické reakcie, dôležité pre prežitie. Telo zmobilizuje všetky zdroje, aby sme boli v nebezpečnej situácii čo najlepšie vybavení. Veď by aj bolo dosť nelogické, keby sme si pokojne, s normálnym tlakom a relaxovaným telom ďalej popíjali koktail v momente, keď pred nami stojí tiger.

*Keď je nebezpečenstvo zažehnané,
čiže tiger sa otočil a odchádza,
naše telo sa zasa uvoľní a vráti do pokoja.*

Svaly sa uvoľnia, dych sa upokojí a tlak krvi klesne na normálnu úroveň. To všetko sa stane úplne automaticky bez toho, aby sme sa o to museli starať.

Všetky tieto procesy zabezpečuje vegetatívny nervový systém. Autonómny, alebo inými slovami, vegetatívny nervový systém riadi v tele všetky procesy, ktoré neriadime vôľou – dýchanie, tep srdca, látkovú výmenu. Dostáva signály z mozgu a posielajú ich ďalej do tela.

Keď teda pred nami stojí tiger a naše centrum strachu v mozgu spustí alarm, nervový systém aktivuje také procesy, ktoré nám pomôžu sa nebezpečenstvu vyhnúť, alebo sa pred ním obrániť. Toto centrum strachu v našej hlave sa volá amygdala. Je to súčasť mozgu, ktorá sa podieľa na emocionálnom vyhodnocovaní nebezpečenstva. Keď vyhodnotí nejakú situáciu ako nebezpečnú, bleskovo to dá vedieť nervovému systému, aby spustil ďalšie dôležité reakcie.

Takáto výmena informácií však prebieha aj v opačnom smere. Takže aj naše telo posielajú správy mozgu. Keď nám je napríklad horúco, ide táto správa do mozgu a ten spustí program

„potenie“. Tým sa telo schladí. Všetko sú to veľmi inteligentné mechanizmy. Naše telo je priam zázrak! Ako je z tohto vysvetľovania jasné, pri úzkosti a panike sa toho na telesnej úrovni odohráva veľa. Často si to však vôbec neuvedomujeme.

ČO SA DEJE PRI PRETRVÁVAJÚCEJ ÚZKOSTI?

Pri panickom ataku alebo silných úzkostiach sa nervový systém veľmi rýchlo a veľmi silno aktivuje. Potom sa pomaly zasa upokojuje. Najprv veľké napätie, potom uvoľnenie. Ale ľudia, ktorí dlhodobo trpia úzkosťami alebo majú veľké starosti, sú často v telesnom napätí a nepokojní aj dlhé hodiny alebo dni. Napätie síce nie je také výrazné, ako u niekoho, kto práve prežíva panický atak, ale je to dlhodobá záťaž. Tá dlhodobo pôsobí na telo. Častejšie prichádza k rôznym stuhnutiam, blokádam a bolestiam. Telo aj hlava majú poplašný režim vyhlásený vlastne už stále. Uvoľnenie a upokojenie už skoro ani nie sú možné.

Keď nás trápia iracionálne a veľmi silné pocity úzkosti alebo paniky, ale pritom nie sme naozaj v nebezpečenstve, telo nikdy nedostane signál typu „nebezpečenstvo zažehnané, môžeš zasa prejsť do pokojného režimu“. Ak sa ešte vrátíme k príkladu s rútiacim sa autom – keď bleskovo uskočíte, vaše centrum strachu to vyhodnotí tak, že auto prešlo okolo, nič sa vám nestalo, ste zasa v bezpečí, nebezpečenstvo je zažehnané. Následne telo prepne do pokojného režimu. Adrenalin sa začne odbúravať a vy sa dostanete do stavu „normálu“.

Určite to poznáte z vlastnej skúsenosti, keď vás niečo veľmi naľaká. Centrum strachu vyhodnotí situáciu ako ohrozenie, váš nervový systém vystrelí nahor, svaly sa napnú, pulz sa zrýchli, nemôžete sa dobre nadýchnuť. Potom sekunda úľaku prejde, svaly sa uvoľnia, upokojí sa dýchanie, upokojí sa tep, uvoľníte sa.

Keď sme teda v ozajstnom nebezpečenstve, príde tento moment, keď si uvedomíme, že nebezpečenstvo pominulo.

Auto nás minulo. Tiger sa otočil a ide preč. To je veľmi dôležitý moment, lebo vďaka tomuto momentu dostane naše telo signál, že všetky mechanizmy, ktoré to vyľakanie spustilo, môže teraz „vypnúť“. Väčšinou sa potom zhlboka nadýchneme a hneď cítime, ako nám napätie skoro až odteká z tela a ako sa v nás šíri úľava. Centrum strachu v našom mozgu dalo signál, že sa tlak môže vrátiť na normálnu úroveň. Že sa dych môže upokojiť. Že sa svaly môžu uvoľniť. Čím viac sa telo zasa uvoľňuje, tým viac sa upokojuje aj naše myslenie a aj emócie sa dostávajú do rovnováhy.

Avšak pre ľudí s úzkostnými poruchami a panickými atakmi takýto moment neexistuje. Neexistuje žiaden signál od centra strachu, že nebezpečenstvo je zažehnané.

Žiaden pohov pre úzkosti neexistuje.

Panický atak síce môže skončiť a už to spôsobí na chvíľu úľavu, ale väčšinou už hneď čakáme celí v napätí na ďalší atak. Akoby sme boli stále pod prúdom. A keďže aj nervový systém posielá správy mozgu, dostáva mozog stále tú istú informáciu: „Niečo nie je v poriadku. V tele vládne nepokoj a to znamená, že niekde tu musí byť nejaké nebezpečenstvo“. Preto ostáva centrum strachu v mozgu stále v strehu, či sa niekde nejaké nebezpečenstvo nevynorí. A tým sa telo a myseľ navzájom posilňujú v akomsi začarovanom kruhu.

Ako tu vidieť, telo a mozog sa navzájom negatívne ovplyvňujú, a tým udržiavajú pocity úzkosti. Keďže je telo nepokojné, mozog verí, že je niekde nebezpečenstvo a stále po ňom pátra. Keďže mozog stále pátra po nebezpečenstve, telo sa nemôže upokojiť a stále v napätí čaká, či dostane zvrchu pokyn na odvrátenie nebezpečenstva.

CENNÉ INFORMÁCIE, DÔLEŽITÉ PRE ZVLÁDANIE ÚZKOSTI

Na to, aby sme zas dostali celý tento systém do pokojného režimu, môžeme veľa urobiť aj na telesnej úrovni. Keďže existuje vzájomné ovplyvňovanie medzi mozgom a telom, bude to pôsobiť upokojujúco aj na naše myšlienky a emócie. Niekedy telo dokonca môže byť prvá oblasť, ktorej sa budeme pri zvládaní úzkostí venovať. Keď je raz v hlave aj v myšlienkach len jeden veľký chaos a jedna úzkostná myšlienka strieda druhú, sú veľmi nápomocné práve relaxačné techniky na telesnej úrovni. Pretože pokojné telo signalizuje mozgu: „Tu dolu je všetko v poriadku, nie je tu nič nebezpečné. Môžeš tam hore tú sirénu vypnúť!“

Môžeme sa naučiť, ako naše telo zasa jemne dostať do stavu bezpečia a uvoľnenia. Keď totiž signál, že nebezpečenstvo pominulo, zvonka neprichádza, musíme to zobrať do rúk my sami. A presne o to ide pri nasledujúcich ôsmich technikách. Podáme teda na to!

TECHNIKA 1: CIELENÁ RELAXÁCIA

Pri strachu a úzkosti sa telo aktivuje samo od seba. Pretože stres pre telo znamená, že má prácu – musí sa chrániť pred nebezpečenstvom. Ešte predtým, ako sa k slovu dostane tá časť mozgu, ktorá je zodpovedná za racionálne myslenie – amygdala už telu hlási, že by to tu mohlo byť nebezpečné.

Predstav si, že si ideš pokojne po meste a práve pozeráš na niečo zaujímavé vo výklade. Zrazu za sebou začuješ silnú ranu. Zľakneš sa. Centrum strachu v tvojej hlave si začne robiť svoju prácu, vyhodnotí situáciu ako možné ohrozenie a bleskovo pošle informáciu tvojmu telu, že sa má pripraviť na útok alebo útek. Tvoje telo začne pracovať. Srdce ti bije rýchlejšie, je ti zrazu teplo. Možno ti aj hlavou prebleskne obraz, že by to mohol byť niekto so zbraňou. Rýchlo sa otočíš, preskenuješ pohľadom okolie hľadajúc zdroj nebezpečenstva a na druhej strane cesty zbadáš dieťa, ktorému praskol balónik... V tomto momente sa tvoje hodnotenie situácie zmení. Centrum strachu prehodnotí situáciu ako bezpečnú, pošle túto informáciu cez nervový systém telu a to sa prepne do uvoľneného režimu. Všimneš si, že svaly sa ti uvoľnili a srdce sa ti zasa upokojilo.

Pri úzkostných poruchách a panických atakoch chýba presne tento signál, že sa môžeme zasa uvoľniť. Mozog neprepne do pokojného režimu. Centrum strachu ostane aktivované. Pretože ak je telo stále v napätí, ohrozenie evidentne ešte úplne neprešlo. Tým prichádza zospoda, z tela, hore do mozgu informácia, že je tu možno ešte niečo ohrozujúce. Zvrchu – z mozgu, prichádza informácia, že zatiaľ poplašné sirény ostávajú spustené. Keďže sa z tohto začarovaného kruhu chceme nejakým spôsobom dostať von, potrebujeme si zodpovedať nasledovnú otázku: Ako by sme mohli cielene prepnúť do pokojného režimu?