

JAK NA ÚZKOSTI A OBAVY

Praktická příručka
nejen pro teenagery

Tereza Hrušková



 GRADA®

JAK NA ÚZKOSTI A OBAVY

**Praktická příručka
nejen pro teenagery**

Tereza Hrušková



 **GRADA®**

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**.*

Mgr. Tereza Hrušková

Jak na úzkosti a obavy

Praktická příručka nejen pro teenagery

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 596. publikaci

Odpovědná redaktorka Natálie Jirovcová
Grafická úprava Jan Šístek
Návrh obálky Kryštof Mráz
Zpracování obálky Antonín Plicka
Ilustrace Kristýna Dvořáčková
Počet stran 200
Vydání 1., 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026
Cover Photo © Kristýna Dvořáčková, 2026

ISBN 978-80-271-0751-3 (ePub)
ISBN 978-80-271-0705-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-5564-4 (print)

Obsah

Úvod	7
1. Zaměřeno na emoce	11
1.1 Co to vůbec je?	13
1.2 Emoce versus nálady	14
1.3 Úzkosti se nezbavíte	15
1.4 Mozek a emoce	17
<i>Bojuj, uteč, nebo zamrzni, a to hned!</i>	19
<i>Kde vzniká emoce?</i>	21
<i>Dospívající mozek v rekonstrukci</i>	26
1.5 Surfujte na vlně emocí	34
1.6 Emoce jako cenná data	37
1.7 Sundejte negativní brýle	40
2. Úzkost v hlavní roli	43
2.1 Ach, ta evoluce	48
2.2 Úzkosti dnešní doby	53
2.3 Krásy a výzvy dospívání	62
<i>Měnicí se mozek</i>	65
<i>„Prostě si zvykni“</i>	65
<i>Na co si dát jako rodiče pozor</i>	68
3. Úzkost a její tajemná parta	73
3.1 Box 1: Myšlenky	78
3.2 Box 2: Emoce	81
3.3 Box 3: Tělesné pocity	82
<i>Na vlně tělesných příznaků</i>	85
4. Obava, obávání se a řešení problémů	93
4.1 Obava	94
4.2 Proces obávání	96
4.3 Řešení problému	98

5.	Nejčastější chyba – „ať je rychle pryč“	103
5.1	„Raději se tomu vyhnout“	104
5.2	„Raději vše zkontroluji“	107
5.3	Co nastává poté	111
6.	Ach, ten stres	117
6.1	Amygdala a přemíra adrenalinu	119
6.2	Parťák eustres a záškodník distress	123
7.	Obava jako palivo úzkosti	127
7.1	Pozor na návyk obávání	130
8.	Postavte si řetězec úzkosti	133
9.	Vztah k úzkosti jako klíč	137
9.1	Místo vyhýbání se vystavujte	137
9.2	Bezpečné a alarmující učení	145
9.3	Zázrak jménem dech	149
9.4	Zpátky do minulosti	154
9.5	Tolerance, laskavost a kontrola v jednom	156
9.6	Emoční soudce a vědec	161
10.	Jak pracovat s úzkostí	167
10.1	Obávejte se každý den	171
10.2	Technika S3P	175
10.3	Jak na úzkost, když ji zažívá druhý?	179
	Závěr	185
	Rejstřík zastaveníček a technik	187
	Poděkování	189
	Použitá literatura	191

Úvod

Pokud držíte v ruce tuto knížku, je pravděpodobné, že se cítíte dlouhodobě frustrovaní. Zkusili jste toho s úzkostí už tolik, a ona s vámi pořád zůstává, ne a ne odejít. Možná chcete pomoci svému dospívajícímu, protože vám drásá srdce, čím si prochází. Možná si nevíte rady a dochází vám síly. Nebo se jen chcete o úzkosti dozvědět něco více – vzdělat se a vědět, jak s ní pracovat, kdyby náhodou někdy přišla.

Ať jste se v tom našli, nebo ne, mám pro vás dobrou zprávu. Knížka si na nic nehraje. Osvětlí vám principy úzkosti, které byste měli znát a často neznáte. Pomocí zajímavých technik vám vysvětlí, co dělat a nedělat a na co si dát při práci s úzkostí pozor. Vše také ukáže na příkladech, aby došlo k lepšímu pochopení. Celou knížkou vás provede metafora emoce jako vlny, na které se můžete naučit postupně surfovat. Vychází přitom nejen z praxe a vědecky podložených informací, ale také z příběhů mnoha z vás, kteří si s úzkostí lámou hlavu, i těch, kteří s ní už dnes pracují a žijí plnohodnotný život. V knize tak naleznete komentáře od Toma, Verunky, Monči a Aničky, ve kterých sdílí své zkušenosti i rady pro život s úzkostí.

Během čtení na vás čas od času vyskočí takzvaná **zastaveníčka**, která vás budou průběžně učit, jak pracovat s emocemi, myšlenkami, dechem a tělem. Samotné téma knížky je náročné a někdy bude mít tendenci vás zahltit. Přesně v tu chvíli přichází na scénu zastaveníčko, které vás z toho vytrhne. V rámci **technik** si zase vyzkoušíte, jak s úzkostí pracovat jednoduše, efektivně a hlavně dlouhodobě. Přiblížím vám také důvody, proč se během ní cítíte tak, jak se cítíte, a proč se vás možná nechce pustit.

Pokud zažíváte úzkosti vy nebo váš dospívající, chci vám říct jednu důležitou věc. Nic s vámi není špatně. Nejste rozbití ani divní. Je to jen úzkost. Emoce, která vás umí někdy vyděsit. Zároveň se dá dobře zvládnout ve chvíli, kdy proti ní přestanete bojovat a začnete pracovat s ní. Přesně na to se společně zaměříme.

V první části knihy se seznámíte s emocemi a mozkovými strukturami, stejně jako s jejich přestavbou během dospívání. Také prozkoumáte úzkost a její funkce ze všech možných úhlů. Tu vlastní si dokonce zmapujete jako

detektivové a zasníte se při nastavování svého cíle. Následně půjdete do práce. Vedle úzkosti potkáte tajemné členy její party a zjistíte, jaký je rozdíl mezi obavou, obáváním a řešením problému. Dozvíte se, jakou nejčastější chybu při úzkosti děláte a jaké jsou její důsledky. Poznáte stres i obavu, palivo vaší úzkosti. Postavíte si vlastní řetězec úzkosti a s jeho pomocí budete budovat váš vztah k ní. Postupně se z ní stane váš kámoš, kterého budete tolerovat a se kterým si nastavíte jasné a zároveň pružné hranice. Poslední kapitola vás vybaví dvěma hlavními technikami, ve kterých se propojí veškeré znalosti z knížky: řízení obávání, tedy každodenní vylévání svého kyblíku obav, a techniku S3P, kterou můžete využít v momentě, kdy úzkost přichází. Bonusem je konkrétní návod, jak na úzkost, když ji zažívá někdo druhý.

Na terapiích často zmiňuji, že práce s úzkostí je na papíře vlastně hrozně jednoduchá. Je to uvedení do praxe, konzistentnost a trpělivost, co jsou častým kamenem úrazu. Ukážu vám proto, jak s ní nakládat, aby se postupně její intenzita a frekvence snižovaly a vy mohli opět žít ten život, který chcete. Budu vás provázet po celou dobu, podporovat vás a pošťouchávat k akci. Nezůstávejte ale jen u čtení, prosím. Jděte s technikami a zastaveníčky do akce. *Jo, jo, Terko, neboj*, možná vám teď zní hlavou. Opravdu, zkoušejte to a vytrvejte. Dokážete to.

Co můžete očekávat?

Když s klienty začínám psychoterapii, často chtějí výsledky ihned. V tom vás zklamu: s úzkostí je to spíš maraton než sprint. To už ale asi sami víte. Neočekávejte proto zázračné pilulky či věty typu: *Tohle vám zaručeně pomůže a už nikdy nebudete cítit úzkost*. To vám říkají pseudoodborníci nebo nadějně články slibující hory doly. Neočekávejte zázračný pokrok bez vlastní práce. Pochopit, co se děje a proč, je základ. Teprve poté můžete přistoupit k tomu, jak s tím pracovat. Proto nepřeskakujte: už samotné *co a proč* vám může pomoci a zároveň umožní, abyste mohli techniky zapojovat zcela přirozeně.

Pro koho je kniha určena?

Knížka je psaná převážně pro dospívající a jejich rodiče. Do rukou ji ale může vzít i ten, kdo se chce o úzkosti dozvědět něco navíc, ať už jste učitel,

nebo někdo, kdo je s dospívajícími v častém kontaktu. V knížce používám jednoduchý jazyk pro lepší pochopení a zároveň vycházím z vědecky podložených psychologických a psychoterapeutických poznatků z oblasti **kognitivně-behaviorální terapie (KBT)**, **terapie přijetí a odhodlání (ACT)** a **dialekticko-behaviorální terapie (DBT)**. Navazuji v ní rovněž na doporučení **Americké psychologické asociace (APA)** a také na dvě letní školy o emoční regulaci a emoční inteligenci, kterých jsem byla součástí. V neposlední řadě se opírám o vědecky podložené články a teorie, stejně jako o praxi mou i mých kolegyně, které mi s knížkou pomáhaly – praxi s desítkami až stovkami mladých lidí, kteří s úzkostí bojují každý den, tak jako možná teď vy.

Jak knížku číst?

Můžete ji číst společně, nebo každý sám, rodič či dospívající. Pokud budete chtít, můžete si povídat o tom, co v ní zaznělo a jak budete jednotlivé techniky a zastaveníčka v příštích dnech a týdnech aplikovat. Pokud pracujete společně, domluvte se, na co přesně se zaměříte, a plánujte, co budete dělat a kdy. Buďte konkrétní. Sdílejte a ukazujte si, že jste v tom společně. Podporujte se. Zapisujte si své úspěchy a přibližujte se každý den ke svému cíli. Pokud pracujete sami, následujte knihu krok po kroku a techniky ani zastaveníčka nepřeskakujte, i kdyby vás to k tomu táhlo. Neváhejte si je zapisovat a praktikovat i další dny.

! Důležité sdělení: Knížka je psána pouze pro edukační a informační účely a není náhradou žádné psychologické ani psychoterapeutické pomoci či doporučení. Cílem není diagnostika psychických onemocnění a psychických obtíží, ale pochopení, jak funguje vaše tělo a psychika a jak s nimi můžete efektivně pracovat. Pokud máte diagnostikované psychické onemocnění nebo si myslíte, že nějakým onemocněním trpíte, promluvte si s vaším lékařem nebo odborníkem na duševní zdraví (psychologem, psychoterapeutem, psychiatrem). Pokud v průběhu knihy narazíte na hlubší problém skrývajícím se pod úzkost, vyhledejte ihned odbornou pomoc. Na nic nečekejte a nebuďte na to sami.

Úzkost je v této knížce povolena, a dokonce vítána. Budeme pracovat s ní, ne proti ní. Každý krok se počítá. Každý úspěch je důvodem k oslavě. V práci s úzkostí k sobě přistupujte s ohleduplností, a kdykoliv bude knížka náročná, neváhejte ji zavřít a na chvíli odhodit stranou. Odpočiňte si od ní. Nehodnoťte se a buďte k sobě nesmírně laskaví, ať už se jedná o čtení knížky, práci s úzkostí, nebo váš každodenní život. Nyní není čas na hrdinství a dokonalost. Je čas na konzistenci a pravidelnost. Už teď jsem na vás pyšná.

Myslím na vás a držím vám pěsti.

Terka

1. Zaměřeno na emoce

Zastaveníčko: Jak se právě teď cítíte?

Jedna z nejzákladnějších otázek, a přesto na ni někdy neumíme odpovědět. *Dobře, špatně, ujde to, v pohodě, nic moc*, slýchávám často. Na začátku našeho společného zkoumání úzkosti se nejprve zastavíme a zkusíme pojmenovat, **co právě teď cítíme**. Já vím, není to jednoduché. Zároveň je to jedna z důležitých dovedností, která vám pomůže pracovat nejen s úzkostí, ale s emocemi obecně.

Odetť se můžete jednou za den zastavit a zeptat se sami sebe na tuto otázku. Odpovídejte si jednoduše, stručně a zároveň konkrétně. Pokud si nejste jisti, můžete si zkusit vybrat z palety emočního taháku. Prozkoumejte, co se skrývá doopravdy za pomyslnou oponou *dobře, špatně, ujde to, v pohodě* a *nic moc*.

Schopnost pojmenovat a rozlišit své emoce vám dovoluje začít pracovat se svou úzkostí. Jak? Postupně zjistíte, že úzkost často nepřichází sama. Některé emoce jí předchází, některé doprovází a některé následují poté, co sama úzkostná vlna odejde. Ještě před samotnou úzkostí možná zažíváte nejistotu, nervozitu, napjatost, nesoustředěnost, podrážděnost, rozrušenost, svázanost, vystrašenost, natěšení, zmatenost a třeba i zranitelnost. Po samotné úzkosti zase můžete cítit vinu, zacyklení, naštvanost, smutek, ublíženost, prázdno, frustraci, křehkost nebo lítost. Zkuste sledovat a mapovat, které další emoce vaši úzkost doprovází. Čím více budete schopni emoce rozpoznat a konkrétně popsat, tím lépe se vám bude dařit úzkost zachytit v momentě, kdy nebude ještě tak velká a intenzivní.

JAK SE CÍTÍM ?



AGRESIVNĚ
BEZPEČNĚ



ENERGICKY
FRUSTROVANĚ
CHAOTICKY



INSPIROVANĚ
KLIDNĚ
KŘEHCE
LEHCE



LÍTOSTNĚ
MÍRUMILOVNĚ
NA DNĚ
NABUZENĚ
NADĚJNĚ
NAPJATĚ
NAŠTVANĚ
NATĚŠENĚ



NEJISTĚ
NEKLIDNĚ
NERVOZNĚ

NESOUSTŘEDĚNĚ
NEŠTÁTNĚ
NEUTRÁLNĚ



NIJAK
OBÁVÁM SE



ODHODLANĚ
OPTIMISTICKY
OPUŠTĚNĚ
OSAMOCENĚ
PESIMISTICKY



PODRAŽDĚNĚ
POZITIVNĚ
PRAŽDNĚ



PROVINILE
PŘEKVAPENĚ
PYŠNĚ

RADOSTNĚ
ROZRUŠENĚ
ROZLOBENĚ
ROZUŘENĚ
SEBETISTĚ
SEBEVĚDOMĚ



SMUTNĚ
SOUSTŘEDĚNĚ
SVAŽANĚ
ŠOKOVANĚ
ŠTÁTNĚ
TRAPNĚ
UBUŽENĚ



UNAVENĚ
UVOLNĚNĚ
ÚZKOSTNĚ
V POHODĚ
VDĚČNĚ
VYROVNANĚ
VYŠTŘAŠENĚ
VYSTRESOVANĚ
ZACYKLENĚ
ZAHLCENĚ



ZAMILOVANĚ
ZHNUSENĚ
ZKLAMANĚ



ZMATENĚ
ZNUDĚNĚ
ZRANITELNĚ
ŽÁRLIVĚ
ŽIVĚ

Obr. 1 Emoční tahák

■ Pro rodiče

Zkoušejte si vzájemně popisovat své emoce a uče se je postupně rozlišovat. Nejenže si vypilujete svůj vlastní emoční slovník, ale zároveň můžete pojmenovat prožitky, které vidíte na svém dospívajícím, a pomáhat mu je popisovat. Učí se totiž nápodobnou – opakuje to, co vidí u vás.

■ Pro dospívající

*Máte rádi nějaké postavy z filmu nebo seriálu? Nakreslete si je nebo si stáhněte jejich obrázky a vytvořte si z nich vlastní emoční tahák, který vám pomůže pojmenovávat, jak se cítíte. Vystavte si ho někam, kde ho uvidíte, a jednou za den trénujte popis emocí. Nesnažte se je vyřešit, jen je popi-
sujte. Postupně zjistíte, že i samotná úzkost má větší paletu, než si myslíte.*

1.1 Co to vůbec je?

Žijeme v době, která je náročná a přináší s sebou spoustu příjemných i nepříjemných emocí. Ty nás provázejí každý den. Nenechají nás být ani na jednom kroku. V období dospívání ještě o to víc, nebo se mýlím? Emoce jsou ale kámoši. Pomáhají nám chápat, co se v nás děje, snaží se nás navá-
dět správným směrem a upozorňovat, co je pro nás důležité. Někdy se je snažíme potlačit nebo ignorovat, ale ony se stejně vracejí. Někdy k emocím přistupujeme jako k věci, kterou můžeme jednoduše odložit. Často nám ale chtějí jen něco říct. Bez emocí se neobejdeme, a proto je s nimi potřeba umět pracovat.

Slovo **emoce** pochází z latinského *motio*, tedy pohyb, neklid, vášně a vzrušení. Objevují se vždy, když se něco mění, začíná nebo končí, a kvůli nim na tyto změny nějakým způsobem reagujeme. Odvíjí se od nich také to, jak se díváme sami na sebe a jak se k sobě i k ostatním chováme. Pomáhají nám tak navazovat vztahy, udržovat je, měnit nebo ukončovat. Mimo to ovlivňují naši motivaci a paměť. Mají vliv i na tělo, což je zrovna u úzkosti velmi patrné (bolesti žaludku, brnění, tlak na hrudi).

Emoce jsou ale především proces. Vždy přijdou a vždy odejdou, jako vlna na moři. Někdy tomu přesto nevěříme a zdá se nám, že nějaký pocit

s námi určitě zůstane už navždy. Nezažili jste to náhodou během úzkosti – pocit, že už se jí nikdy nezbavíte?

Tom dodává:

„Osobně to považuji za jedno z nejdůležitějších uvědomění při boji s emocemi, že nejsou napořád, že dřív nebo později zase zmizí. A i když tomu člověk možná v tu chvíli nevěří, fakt to tak je.“

1.2 Emoce versus nálady

Někdy reagujeme rychle, jindy pomalu. Někdy s námi pocit vydrží chvilku a někdy dlouho. Jaký je rozdíl mezi emocí a náladou? Když emoce přichází tak rychle, jak zase odchází, jedná se o takzvaný **afekt**. Afekty jsou krátké, intenzivní emoční výjevy, které bývají vyvolány konkrétní situací: radost z úspěchu, naštvání na kamaráda, strach z testu. Jsou velmi individuální a často spojené s tím, co je pro nás důležité – zisk, ohrožení nebo ztráta něčeho.

Co když emoce neprožíváme, ale potlačujeme je? Co když jim nedáváme průchod a snažíme se proti nim bojovat? Mohou v nás narůstat jako tlak v papiňáku. Syčí a syčí stále víc. Když přesáhneme svou frustrační toleranci (míru, kolik napětí tělo a mysl zvládnou přirozeně zpracovat), vybuchneme. Kdy jste to naposledy zažili vy?

Nálady jsou naopak delší a méně intenzivní. Nemají konkrétní spouštěč a tvoří naše citové pozadí. Každý máme nějaké výchozí citové nastavení, ke kterému se neustále vracíme. Jací jste většinu času – veselí, v pohodě, vyrovnaní, optimističtí? Jedná se o vývojovou záležitost. Děti jsou většinu času pozitivně naladěné. Někdy jim do toho vstoupí afekt, ale po chvíli se opět vrátí do výchozího stavu. Určitě to sami znáte.

1.3 Úzkosti se nezbavíte

Úzkost je přirozenou součástí emočního světa každého z nás. Jedná se o jednu z nejzákladnějších emocí, která nás má upozornit na nebezpečí. Často se objevuje společně se strachem a vzájemně se doplňují. **Strach** reaguje na konkrétní nebezpečí odehrávající se teď a tady: ve vlnách se objeví žralok nebo před vámi stojí rozzuřený pes. Víte přesně, čeho se bojíte, a musíte jednat ihned. **Úzkost** se naopak týká budoucnosti – myšlenek na to, *co by se mohlo stát, kdyby...*

Psychoterapeutka Mgr. Vladimíra Pekárková dodává:

„Úzkost není slabost – je to signál, že tělo a duše reagují na nepoměr mezi tím, co se děje, a tím, co je zvládnutelné.“

Úzkost proto ukazuje, že náš mozek funguje přesně tak, jak má: je to přirozený obranný mechanismus, chránící nás před nebezpečím. Jasně nám říká: *Hele, něco přesahuje hranici našeho zvládnání. Jsme na pokraji svých sil. Dělej s tím něco.* Někteří z nás mají tenhle alarm slabší, a tak tolik úzkosti neprožívají. Někteří z nás ho mají obzvlášť silný, a proto prožívají více úzkosti, než by bylo potřeba. Úzkostné poruchy, stejně jako poruchy související se strachem pak nastávají, když jsou strach nebo úzkost natolik silné, že vám narušují běžný život – školu, vztahy, rodinu, volný čas.

Na naši náchylnost k úzkosti má přitom vliv jak genetika, tak naše každodenní zkušenosti (životní styl, zahlcení, životní změny, nepříjemné zážitky). Například když v dětství prožíváme intenzivní stres, mozek si uloží zprávu: *svět je nebezpečný.* Zatímco padesát procent naší náchylnosti k úzkosti je dáno vrozeně, zbytek tak ovlivňuje naše výchova, prostředí a zkušenosti. Klíčem k pochopení úzkosti je to, jaké myšlenky a situace vás rozrušují, tedy co ji spouští a co ji udržuje.

Tom dodává:

„Člověk ale zažije i úzkosti, které nepochopí nikdy. Občas může naopak škodit snaha je za každou cenu rozklíčovat. Tady bych vypíchnul, že je důležité umět ji hlavně akceptovat a tolerovat – úzkost je tu i za cenu, že ne vždy dává smysl a ne vždy člověk dokáže porozumět, co tu dělá. Podle mě je rozdíl mezi tím, pochopit ji a pracovat s ní, a snahou zjistit za každou cenu, proč tady je, co se stalo a podobně. V té chvíli se do klubička úzkosti spíš zamotávám.“

Technika: Nenálepkujte úzkost

Dejte si pozor na přílišné nálepkování úzkosti: *Jsem úzkostná. On má úzkosti.* STOP. Zastavte se, nádech a výdech. Co opravdu znamená cítit úzkost? Co úzkost znamená pro vás? Jak vypadá? Máte z něčeho obavy a starosti? Trápí vás něco? Použijte emoční tahák a popište, co konkrétně prožíváte. Doplňte si:

Právě teď cítím...

Aktuálně mě navštívila emoce...

Úzkosti se nezbavíme, a to je v pořádku. Nepotřebujeme ji zničit nebo potlačit. Potřebujeme ji pochopit jako emoci takovou, jaká je. Postupně se učit s ní být a tolerovat ji, i když je nám nepříjemná, i tělesně. Úzkost totiž spouští stresovou reakci – signál, který v těle zapíná poplachový systém. Přílišné zapínání nás přitom může unavovat a vyčerpávat naši mysl. S tímhle alarmem se ale dá pracovat, nebojte.

■ Pro rodiče

Aktuálně už víte, že emoce jsou součástí našich životů, a to včetně života vašeho dospívajícího. Ani vy, ani on se jim nevyhnete. Pozorujte proto vaši reakci na úzkost. Pokud ji jako rodič vidíte jako něco, co by se nemělo nikdy stát nebo co by váš dospívající neměl nikdy zažít, je dost pravděpodobné, že při úzkosti ze sebe vydáváte signály: *Něco je špatně. Je to určitě něco vážného.* Vaše reakce je důležitá, protože právě ta formuje, jak se k úzkosti

Zažíváte někdy úzkosti, nebo dokonce panické ataky? Snažíte se jim porozumět, hledáte si informace, a přesto pořád nevíte, jak na ně? Říkáte si: *Proč se jich nedokážu zbavit? Proč jsou tu pořád se mnou? Co dělám špatně?*

Současná doba je plná nejistoty, tlaku na výkon, porovnávání se s druhými a nadměrné konzumace sociálních sítí. To vše vás někdy může pořádně zahltnout a zavalí vás úzkost jako vlna na moři. V této knížce si proto společně ukážeme principy úzkosti. Krok za krokem se naučíte, co je to úzkost a jak se liší od obavy, strachu a stresu. Kniha vám také odhalí, jakou chybu při úzkosti děláte nejčastěji, a hravě představí konkrétní postupy, jak s ní pracovat nejen ve chvíli, kdy přijde, ale i poté.

Neočekávejte zázračné pilulky na vyřešení či zbavení se úzkosti. Naopak získáte užitečné nástroje podané formou jednoduchých technik a zastaveníček, které vám ji z dlouhodobého hlediska pomohou zmírnit. Díky příručce se tak stanete surfařem, který hravě zvládne jakoukoli vlnu.



GRADA Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
Tel.: +420 234 264 401
E-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz

CZ: 299 Kč / SK: 12,55 €

