

New York Times Bestseller



**AKO
PREKONAŤ
ÚZKOŠŤ**

Prelomte kolobeh obáv a strachu
a vráťte svojmu životu vnútorný pokoj

Judson Brewer, MD, PhD



**AKO
PREKONAŤ
ÚZKOŠŤ**

Prelomte kolobeh obáv a strachu
a vráťte svojmu životu vnútorný pokoj

Judson Brewer, MD, PhD

Judson Brewer, MD, PhD

AKO PREKONAŤ ÚZKOSŤ

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 94. publikáciu

Z anglického originálu *Unwinding Anxiety*, vydaného vydavateľstvom Avery, Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, v roku 2021, do slovenčiny preložila Ľubica Dvončová.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2021

Počet strán 304

Tlač D.R.J. Tiskárna Resl, s.r.o.

Copyright © 2021 by Judson A. Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2021

Translation © Ľubica Dvončová, 2021

Cover illustration © stock.adobe.com/Ann

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 978-80-8090-253-7 (ePub)

ISBN 978-80-8090-252-0 (pdf)

ISBN 978-80-8090-251-3 (print)

Obsah

Predhovor	7
ČASŤ 0: Pochopenie vlastnej mysle	15
KAPITOLA 1: Úzkosť ako internetový fenomén	17
KAPITOLA 2: Zrodenie úzkosti	30
KAPITOLA 3: Zvyky a každodenné závislosti	43
KAPITOLA 4: Úzkosť ako bludný kruh zvykov	54
ČASŤ I: Zmapujte si myseľ: prvý stupeň	71
KAPITOLA 5: Ako na mapovanie mysle	73
KAPITOLA 6: Prečo zlyhali vaše predchádzajúce stratégie proti úzkosti (a proti vytváraniu zvykov)	85
KAPITOLA 7: Davov príbeh, prvá časť	96
KAPITOLA 8: Pár slov o všímavosti	105
KAPITOLA 9: Aký ste typ osobnosti podľa všímavosti?	115
ČASŤ II: Aktualizujte v mozgu hodnotu odmien	
 Druhý prevodový stupeň	125
KAPITOLA 10: Ako sa váš mozog rozhoduje (a prečo namiesto brokolice uprednostníme tortu)	127

KAPITOLA 11: Prestaňte premýšľať: Davov príbeh, druhá časť	139
KAPITOLA 12: Z minulosti sa poučiť (a rásť)	146
KAPITOLA 13: Úprava dávky: čokoládový experiment Dany Smallovej	158
KAPITOLA 14: Koľko trvá zmeniť zvyk?	165
ČASŤ III: Predostrite mozgu väčšiu lepšiu ponuku:	
tretí prevodový stupeň	179
KAPITOLA 15: Väčšia lepšia ponuka	181
KAPITOLA 16: Princíp zvedavosti	195
KAPITOLA 17: Davov príbeh, tretia časť	209
KAPITOLA 18: Načo sú nám daždivé dni?	220
KAPITOLA 19: All You Need Is Love	230
KAPITOLA 20: Opakujúci sa zvyk s otázkou „prečo?“	240
KAPITOLA 21: Panické záchvaty neobchádzajú ani lekárov	250
KAPITOLA 22: Viera založená na dôkazoch	264
KAPITOLA 23: Vytriezvenie z úzkosti	275
EPILÓG: Šesť rokov a päť minút	287
PodĎakovanie	291
Poznámky	295
O autorovi	304

Predhovor

Úzkosť je všade. Odjakživa aj bola, no za posledných niekoľko rokov začala v našich životoch dominovať akoby úplne inak než doteraz.

Moje vlastné skúsenosti s úzkosťou siahajú ešte oveľa hlbšie. Som lekár, presnejšie psychiater. Roky som sa svojim pacientom snažil pomáhať s prekonaním úzkosti a celý ten čas som mal neprestajný pocit, že pri terapii prehliadam čosi veľmi dôležité – nakoniec sa mi podarilo nájsť súvislosť medzi úzkosťou, laboratórnym neurovedeckým výskumom o zmene návykov a vlastnými záchvatmi paniky. V tej chvíli sa všetko zmenilo. Akoby sa mi nad hlavou rozsvietila žiarovka a ja som si konečne uvedomil, že ľudia nedokážu vnímať vlastnú úzkosť najmä preto, lebo sa skrýva v ich zlovykoch. Dnes si už myslím, že oveľa viac ľudí si úzkosť nevyhnutne uvedomuje, či už sa ju snažia pokoriť, alebo nie.

Pôvodne som nemal v pláne pracovať ako psychiater. Keď som začal študovať medicínu, nemal som tušenia, akým lekárom sa chcem stať. Vedel som len to, že túžim skĺbiť chuť pomáhať ľuďom s vášňou pre vedu. Kombinované programy MD/PhD. (doktorát medicíny a filozofie) sú navrhnuté tak, že prvých pár rokov študujete medicínu a učíte sa všetky fakty a koncepty. Potom

prejdete k doktorandskému štúdiu a sústredíte sa už na konkrétnu vednú disciplínu a na to, ako správne vykonávať výskum. Po završení tejto časti sa vrátite do oddelení a dokončíte tretí a štvrtý ročník lekárskej fakulty, no a na záver sa zase presuniete na odbornú stáž, aby ste sa už špecializovali v konkrétnom medicínskom odbore.

Na začiatku svojich medicínskych štúdií som ešte nebol úplne rozhodnutý, že sa chcem stať istým typom lekára. Jednoducho ma fascinovala komplexnosť a krása ľudskej fyziológie, poznania a chcel som sa naučiť, ako celý tento ľudský systém funguje. Zvyčajne majú študenti počas prvých dvoch rokov v škole čas a priestor rozhodnúť sa, v ktorom odbore by sa možno raz chceli špecializovať. Následne svoje rozhodnutie potvrdia počas pôsobenia na nemocničných oddeleniach v treťom a vo štvrtom ročníku. Vyštudovať kombinovaný program MD/PhD. trvá približne osem rokov, preto som si povedal, že na objavenie svojho poslania mám dosť času, a dovedy som sa iba sústredil na všetko, čo som sa chcel naučiť. Získanie doktorátu trvalo štyri roky, počas ktorých som stihol dokonale zabudnúť všetko, čo som sa naučil za prvé dva roky medicíny.

Po doktorandúre som sa vrátil tam, kde som medicínske štúdium prerušil, a za svoju prvú stáž som si vybral psychiatriu, aby som mal čas znovu sa naučiť všetko, čo som zabudol o rozhovoroch s pacientmi, kým som si žil v krajine doktorandského štúdia. Ani mi nenapadlo, že by sa zo mňa stal psychiater – väčšinou ich vo filmoch nezobrazujú lichotivo a na medicíne som počul vtip, že psychiatria je pre „lenivých a šibnutých“, čiže sa pre ňu rozhodnete len vtedy, ak ste sami leniví alebo šibnutí. Stáž na psychiatrii mi však otvorila oči a s odstupom času som sa díval na to ako na mix

šťastnej náhody a dobrého načasovania. Zistil som, že v oddeleniach si to skutočne užívam a prežívam problémy svojich psychiatrických pacientov. Dokázal som si predstaviť samého seba, ako sa ich snažím naučiť pochopiť vlastnú myseľ a pomôcť efektívnejšie pracovať na riešení svojich problémov. Táto predstava ma dokonca naplňovala šťastím. Páčilo sa mi aj na väčšine ostatných stáží, no nič ma už nelákalo tak ako psychiatria, preto som si ju nakoniec zvolil za odbor.

Ako absolvent lekárskej fakulty som začal odbornú prípravu na Yaleovej univerzite. Tam som zistil, že psychiatria sa ku mne ako odbor skutočne hodí, no okrem toho som sa cítil prepojený s pacientmi, ktorí sa snažili prekonať závislosti. Už začiatkom svojho medicínskeho štúdia som začal meditovať a pokračoval som v tom každý deň celých osem rokov na MD/PhD. Stále som sa vzdelával na tému problémov pacientov so závislosťami a uvedomil som si, že mi rozprávajú o rovnakých problémoch, o akých som sa učil počas štúdia medicíny – boli to prepojené pocity silnej túžby, lipnutia na čomsi, kontroly. Prekvapilo ma to, no zistil som, že rozprávame rovnakým jazykom a spája nás ten istý problém.

Počas odbornej prípravy sa u mňa tiež začali záchvaty paničky. Poháňal ich môj nedostatok spánku a pocit, že nič neviem, v kombinácii s neistotou, pretože som musel byť k dispozícii za každých okolností. Nikdy som vopred netušil, kedy mi uprostred noci zazvoní pager a aké nešťastie ma bude čakať na druhom konci, keď zavolám do sesterskej izby. Toto všetko si na mojej psychike vybralo kolektívnu daň. Rozhodne som vedel súcitiť s problémami svojich pacientov! Našťastie mi pomohlo aj medicínske vzdelanie. Využil som pozorovacie schopnosti, vďaka ktorým som si plne uvedomoval, čo sa deje, keď ma moje rozvinuté

panické záchvaty vytrhli zo spánku. Hoci som si to vtedy neuvedomoval, ešte lepšie bolo, že tieto moje schopnosti mi pomohli nepodporovať vlastnú paniku. Naučil som sa pracovať s úzkosťou a panikou tak, aby som sa zbytočne neobával či nestresoval z toho, že budem mať ďalšie záchvaty paniky. Vďaka tomu som si držal úzkosť od tela a nevyvinula sa u mňa skutočná panická porucha. Pomaly som sa naučil, že môžem ľudí vzdelávať, aby si boli vedomí vlastných nepríjemných pocitov (namiesto toho, aby sa im vyhýbali tak ako zvyčajne). Nechcel som im len jednoducho predpísať tabletky. Dokázal som im ukázať cestu, naučiť ich ovládnuť svoje emócie a pracovať s nimi.

Koncom svojej odbornej prípravy som si uvedomil, že takmer nikto sa nevenuje výskumu meditácie. Skrýval sa tu pred nami malý poklad, čosi, čo mi mohlo pomôcť s extrémnou úzkosťou (a možno to pomôže aj mojím pacientom), a nikto neskúmal, prečo a do akej miery to funguje. Počas ďalších desiatich rokov som sa vrhol na tvorbu programu, ktorý pomáha ľuďom prekonať zlozvyky – práve tie sú často prepojené s úzkosťou (a niekedy sú ňou dokonca poháňané). V skutočnosti je úzkosť sama osebe škodlivým zlozvykom. A dnes sa z nej už stala epidémia. Táto kniha je výsledkom celého môjho výskumu.

Vo filme *Marťan* má astronaut, ktorého stvárňuje Matt Damon, svoj „ach, doriti“ moment, keď si uvedomí, že zostal zaseknutý na Marse. Počas veternej búrky všetci jeho kolegovia ušli do bezpečia vesmírnej lode a jeho ponechali istej smrti. Tak sa teda usadil na svojej malej marťanskej základni, vo svojej peknej NASA mikine a pokúsil sa povzbudiť sám seba príhovorom: „Zoči-voči takmer nemožným šanciam mi ostáva jediná možnosť. Z takýchto sračiek si budem musieť pomôcť len vedou.“

A keďže som sa pri písaní tejto knihy dal inšpirovať Mattom Damonom, povedal som si, že v knihe sa pokúsim pokoriť vedou tú sračku zvanú úzkosť.

Našli by ste kopu iných kníh na túto tému – hrubé, tenké, niektoré s chytľavými názvami, vynikajúcimi príbehmi a tajnými metódami či so „zlepšovákmi“ pre úspešný život. Povedzme si však úprimne – nie všetky čerpajú zo skutočnej neurovedy.

Môžem vám garantovať, že v tejto knihe nájdete kopu vedy. Skutočnej vedy, overenej mnohými rokmi výskumov môjho laboratória. Informácie z výskumov so skutočnými účastníkmi (najskôr na Yaleovej univerzite, teraz na Brownovej univerzite). Publikoval som štúdie, ktoré iní ľudia čítajú a o ktorých píšú, takže aj na tomto fronte sme v bezpečí.

Na svojom výskume pracujem celé desaťročia a zbožňujem učiť sa a objavovať nové veci. Musím povedať, že najzaujímavejšie a najdôležitejšie prepojenie medzi úzkosťou a zvykmi je podľa mňa to, že sa učíme byť úzkostliví, a dokonca aj to sa stane pre nás zvykom. Vďaka tomuto uvedomeniu som si sám zodpovedal otázku, prečo sa obávame, čím som do istej miery uspokojil svoju vedec-kú zvedavosť o úzkosti, no čo je dôležitejšie, táto informácia bola nesmierne dôležitá pre mojich pacientov a pomohla im pochopiť a pracovať s vlastnými problémami.

Viete, úzkosť sa skrýva v ľudských zvykoch. Ukrýva sa v ich telách, keď sa nespočetným množstvom rôznych typov správania postupne učia odosobniť od svojich pocitov. Keďže toto už dnes viem, dokážem svojim pacientom pomôcť pochopiť, ako si vytvorili všemožné zvyky – či už je to prehnané pitie alkoholu, jedenie na zahnanie stresu, alebo prokrastinácia ako spôsob na vyrovnanie sa s úzkosťou. Viem ich doviesť k tomu, aby sami uvideli, prečo

majú taký problém s pokorením úzkosti a svojich zlovykov. Úzkosť prikrmuje ostatné typy správania, čím sa udržiava jej neko-nečný cyklus, až kým sa nevymkne spod kontroly a ľudia kvôli nej neskončia u mňa.

Jednou z najdôležitejších vecí, ktorú som sa naučil, je, že v psy-chiatrii platí všeobecná zásada – čím menej vieš, tým viac roz-právaš. Inak povedané, čím menej istej téme alebo situácii rozu-mieme, tým viac sa túto medzeru snažíme vyplniť slovami. Viac slov neznačí lepšiu interpretáciu či lepšie preniknutie do podstaty problémov vašich pacientov. Ak v skutočnosti neviete, o čom ho-voríte, viac slov len zvyšuje šancu, že sami sebe vykopete jamu, a keď do nej zrazu spadnete, zrejme prestanete kopať, však?

Nebola to jednoduchá lekcija, no uvedomil som si, že „čím me-nej vieš, tým viac rozprávaš“ neplatí iba pre ostatných, ale aj pre mňa. Len si to predstavte! Nie som veru žiadna výnimka z tohto pravidla, nemohol som len tak zo seba plúť nezmysly, ako keby to malo znamenať, že čím viac budem rozprávať, tým lepšie pomá-ham svojim pacientom. Ak by som robil presný opak – teda keby som mlčal a dal šancu tomu zen stavu mysle, v ktorom nič neviete, a čakal by som, kým si zrazu uvedomím očividné prepojenie, na-miesto toho, aby som sa snažil znieť ako psychiater – skutočne by som mohol pomáhať ľuďom.

Úslovie „menej je niekedy viac“ neplatí len v psychiatrii, ale na-príklad aj vo vede. Keď som menej rozprával a viac počúval, uve-domil som si, že koncepty, ktoré som rozvíjal o zmene návykov, sa čoraz viac scvrkávajú a zjednodušujú. Ako vedec som však musel byť opatrný a nedať sa uniesť vlastným nadšením. Tieto koncepty môžu byť jednoduché, no fungujú? A fungovali by aj za hranicami mojej ambulanej kliniky? V roku 2011 sa konala moja prvá veľká

klinická štúdia pre skončenie s fajčením a ukázalo sa, že miera úspešnosti bola ohromná, až *päťkrát* vyššia ako miera pri metóde „zlatého štandardu“, teda pri najlepšej diagnostickej metóde dostupnej za daných podmienok. Rozhodol som sa skúmať, akoby sme mohli využiť tie „zbrane hromadného rozptyľovania“ (smartfóny), aby sme nimi ľuďom pomohli prekonať zlovyky. Aj pri tom som sa opieral o vedu v štýle Matta Damona a v rámci reálnych klinických štúdií sme mali neuveriteľné výsledky. A neuveriteľnými mám na mysli o štyridsať percent nižšiu chuť na jedlo u ľudí s obezitou/nadváhou a o 63 % nižšiu mieru úzkosti u ľudí s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD – *Generalized Anxiety Disorder*) a u lekárov s úzkosťou. Dokonca sme dokázali, že náš tréning s aplikáciami sa môže zamerať na konkrétne neurónové siete prepojené s fajčením. Áno, vďaka aplikácii!

Táto kniha sa skladá z výsledkov mojej klinickej psychiatrickej praxe, výskumu a koncepcnosti. Dúfam, že bude pre vás užitočnou a praktickou pomôckou na pochopenie úzkosti a pomôže vám s týmto problémom efektívne pracovať – a ako bonus hádam dokážete prekonať všetky tie neužitočné zlovyky a závislosti.



ČASŤ 0

Pochopenie vlastnej mysle

„Problém nemôže len tak vyriešiť rovnaké vedomie, aké ho stvorilo.“

internetový mém vydávajúci
sa za citát Alberta Einsteina

(MOŽNO sa čudujete, prečo začiatok knihy nazývam Časť 0 namiesto Časť I. Časť I totiž nastáva, keď pochopíte, čo sa deje. Časť 0 sa odohráva vtedy, keď si vlastnú úzkosť ani neuvedomujete.)

To si pri čítaní pamätajte – v časti 0 nájdete psychológiu a neurovedu úzkosti ako takej, jej vznik aj postup na to, ako s ňou začať pracovať. Časť I vám potom objasní, ako rozoznávať, čo vo vás úzkosť vyvoláva (a čo spôsobuje ďalej). Časť II vám pomôže pochopiť, prečo ste sa zasekli v nekonečnom cykle obáv a strachu a ako aktualizovať oblasť mozgu sústredenú na odmenu, ktorá vám tento cyklus pomôže narušiť. V časti III sa naučíte jednoduché spôsoby na využívanie vzdelávacieho centra mozgu, čo vám ukáže, ako sa nadobro oslobodiť z bludného cyklu úzkosti (a ďalších zvykov).



KAPITOLA 1

Úzkosť ako internetový fenomén

Úzkosť pripomína pornografiu – ťažko sa definuje, ale spoznáte ju, keď ju vidíte.

Jediný problém by bol, keby ste ju nedokázali vidieť.

Na vysokej škole som patril k tým, ktorí mali samé áčka, chceli všetko dosiahnuť a zbožňovali výzvy. Vyrastal som v Indiane ako jeden zo štyroch súrodencov a mama sa o nás starala sama. Keď prišiel čas podávania prihlášok na univerzitu, prihlásil som sa na Princeton, pretože vysokoškolský poradca mi povedal, že sa tam určite nedostanem. Dorazil som do areálu univerzity (pohľad nevidaný) a cítil sa ako dieťa v cukrárni. Úplne ma dostali všetky tie príležitosti, ktoré sa mi zrazu núkali. Mal som chuť vyskúšať všetko. Šiel som na konkurz do speváckej skupiny *a capella* (a múdro sa ma rozhodli odmietnuť), jeden semester som strávil vo veslárskom tíme, hral som v orchestri (a v poslednom ročníku som sa stal spolupredsedom jeho predstavenstva), viedol som exkurzie v turistickom krúžku, jazdil v cyklistickom tíme (ďalšie relatívne krátke pôsobenie), naučil som sa loziť po skalách (a svedomito som

niekoľkokrát do týždňa celé hodiny trávil na lezeckej stene), pridal som sa k zvláštnej bežeckej skupine pod názvom *Hash House Harriers* a ešte oveľa viac. Svoje vysokoškolské zážitky som si užíval tak veľmi, že som tam zostával aj každé leto a naberal som v laboratóriu skúsenosti s výskumom. Čerešničkou na torte môjho vzdelania bolo, keď som si titul z chémie doplnil aj certifikátom z hudby. Štyri roky ubehli ako voda.

Blížil sa koniec posledného ročníka, pripravoval som sa na lekársku fakultu a objednal sa na vyšetrenie u lekára, pretože napriek všetkým svojim aktivitám som sa vôbec necítil zdravo. Trpel som nafukovaním, v žalúdku som mal kŕče a sem-tam som sa musel naliehavo rozbehnúť na záchod a uľaviť si. Tak naliehavo ako nikdy v živote. Dostalo sa to do takého zlého štádia, že som si musel plánovať svoje denné bežecké trasy podľa toho, či bude nablízku nejaká verejná toaleta. Tieto symptómy som objasnil svojmu lekárovi (bolo to ešte v časoch pred Googlom, takže som nemohol prísť za ním namyslene a oznámiť mu, že diagnózu som si stanovil sám). Zvedavo sa ma spýtal, či náhodou nie som v strese, alebo nepocitujem úzkosť. Vyletelo zo mňa čosi v zmysle, že to určite nie je možné, pretože každý deň cvičím, zdravo sa stravujem, hrám na husliach a tak ďalej. Trpezlivo si ma vypočul a moja úzkosť popierajúca myseľ zatiaľ vymyslela (sotva) uveriteľnú možnosť – nedávno som viedol exkurziu a zrejme som si zle vyčistil vodu (hoci pri takýchto veciach som veľmi opatrný a nikto iný z exkurzie takéto problémy nemal).

„Určite je to giardiáza, parazitárna infekcia, ktorú spôsobuje pitie nevyčistenej vody najmä v prírode a ktorej príznakom je silná hnačka,“ predniesol som to lekárovi čo najpresvedčivejšie. Vedel, čo je giardiáza (predsa len bol odborník), a nie, moje symptómy sa

s ňou celkom nezhodovali. Odmietal som sa dívať na to, čo bolo priamo predou mnou – bol som vystresovaný a začínalo sa to už prejavovať na mojom tele, keďže myseľ úzkosť buď ignorovala, alebo ju priamo popierala. Úzkostlivý? Ja? To vôbec.

Lekára som sa asi desať minút snažil presvedčiť, že úzkosť rozhodne nie je môj problém a nemám ani čosi, čo nazýval syndróm dráždivého čreva (ktorý sa prejavuje rovnakými symptómami, aké som mu teraz opísal). Pokrčil plecami a predpísal mi antibiotiká, ktoré mi mali vyčistiť črevá od *giardie*, teda teoretickej príčiny mojej hnačky.

Samozrejme, symptómy nezmizli a časom som sa naučil, že úzkosť môže nabráť rôzne podoby – od miernej nervozity pred testom cez rozvinuté záchvaty paniky a, áno, až po náhle záchvaty hnačky, ktoré konkrétne mňa donútili pamätať si všetky miesta verejných záchodov v areáli Princetonskej univerzity v New Jersey.

Internetový slovník definuje úzkosť ako „obavu, nervozitu, pocit nepokoja, zvyčajne vyvolaný bezprostrednou situáciou alebo čímisi s neistým výsledkom“. Spadá pod to viac-menej všetko. Bezprostredná situácia je predsa všetko, čo sa ešte len má udiť, a istí si môžeme byť iba tým, že nič nie je isté. Úzkosť môže teda vystrčiť hlavu kdekoľvek a kedykoľvek. Možno nás trošku podpichne, keď kolega na schôdzi prepne slide v prezentácii na ten o kvartálnych výsledkoch spoločnosti, možno nás bodne silnejšie, keď daný kolega pokračuje tým, že sa v najbližších týždňoch bude prepúšťať, no zatiaľ nevedia povedať, koľko ľudí stratí prácu.

Niektorí ľudia sa už ráno budia s úzkosťou, nervozita ich preberie ako lačná mačka, nedokážu striasť zo seba obavy, ktoré ich prenasledujú na každom kroku, a preberajú ich čoraz viac (kávu im

veru netreba). Tieto počas dňa len narastajú a oni nevedia odhaliť príčinu. Podobné situácie zažívajú moji pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD), ktorí sa prebudia v úzkostlivom stave, celý deň trávajú v nervozite a neskoro v noci s obavami pozerajú na plafón a rozmýšľajú, prečo nemôžu zaspať. Iní mávajú zasa záchvaty paniky, ktoré prichádzajú z ničoho nič (ako u mňa) a vytrhnú ich zo spánku uprostred noci. Ďalšia skupina ľudí má obavy z konkrétnych vecí alebo tém, no potom prídu udalosti, ktoré na nich, napočudovanie, nemajú žiaden vplyv, hoci by sme čakali, že z nich budú šalieť.

A, samozrejme, neznel by som ako správny psychiater, keby som nespomenul celkom dlhý zoznam úzkostných porúch. Napriek medicínskemu vzdelaniu stále len zdráhavo označujem veci za poruchy alebo stavy, pretože, ako si prečítate o chvíľu sami, veľa z nich je spôsobených len jemnou odchýlkou jedného z prirodzených (a zvyčajne nápomocných) procesov nášho mozgu. Je to, akoby sme chceli označiť za zdravotný stav fakt, že niekto je človek. Keď už niečo označujeme za „stav“, myseľ si predstavím ako huslovú strunu, ktorá zahrála trochu falošne. V takejto situácii nevyhlásime, že je chybný celý nástroj a neodhodíme ho. Namiesto toho sa započúvame do problému a pritiahneme (alebo povolíme) struny tak, aby sme mohli ďalej hrať. No pri diagnostike s cieľom účtovania pomoci nájdeme v oblasti úzkostných porúch celý orchester – od špecifických fóbií (napríklad strach z pavúkov) cez obsedantno-kompulzívnu poruchu (napríklad neustály strach z baktérií a v dôsledku toho sústavné umývanie rúk) až po generalizovanú úzkostnú poruchu, teda GAD (ktorá sa prejavuje presne tak, ako indikuje jej názov – nadmernými obavami z každodenných vecí).