



ZBAVTE SE ÚZK STI

VŠE CO POTŘEBUJETE, ABYSTE SE VYPOŘÁDALI S ÚZKOSTÍ

C H L O E
B R O T H E R I D G E

CHLOE BROTHERIDGE

ZBAVTE SE ÚZKOSTI



Vše co potřebujete,
abyste se vypořádali s úzkostí



Copyright © Chloe Brotheridge, 2017

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Gabriela Pechanová, 2018

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

ISBN 978-80-7642-393-0 (pdf)

CHLOE BROTHERIDGE

ZBAVTE SE ÚZKOSTI



Vše co potřebujete,
abyste se vypořádali s úzkostí

Přeložila Gabriela Pechanová

Mé rodině:
mamince, tatínkovi, Livi, Charlotte,
babičce a Aidanovi.
Děkuji, že jste tak skvělí.

PRVNÍ KAPITOLA

Dovolte, abych se představila



Když změníte způsob, jakým pozorujete věci,
pozorované věci se změní.

WAYNE DYER

Byla jsem úzkostlivá, kam až sahá moje paměť'. Rodiče říkají, že jsem byla hrozně opatrné dítě, které se tisklo k zábradlí, když opatrně scházelo ze schodů. V hodinách baletu jsem plakávala v rohu, příliš nesvá na to, abych se mohla zapojit. Ačkoli jsem se cítila sebejistě mezi známými lidmi, jimž jsem důvěřovala, hovořit s neznámými lidmi pro mě bylo velmi těžké. Bála jsem se, že mi odseknou nebo že udělám nějakou chybu, a děsila jsem se, že vyjde najevo, že nejsem dostatečně dobrá. A když se opravdu něco nepovedlo – at' už to byla jakákoliv banalita – dělalo mi potíže se s tím vypořádat. Můj první den ve

skautu jsem zjistila, že jsem si vlastně spletla den a že mě vůbec nečekají. Vzpomínám si, jak mě přepadl neodolatelný stud a rozpaky, jako kdybych provedla něco opravdu strašného.

Jako malá jsem mívala záchvaty a hroutila jsem se. Byla jsem velmi citlivé dítě, které neumělo dobře ovládat vlastní pocity. Měla jsem velké štěstí na báječné rodiče, ale jako nejstarší ze tří dětí jsem cítila velký tlak na to, abych byla „hodná holka“. Stále více jsem se snažila skrývat své emoce, abych nenaštvala mámu, což končovalo strašnými hysterickými výbuchy (obvykle na veřejných místech, jako jsou nákupní střediska).

Poprvé jsem si všimla skutečných příznaků úzkosti, když jsem byla náctiletá. Kombinace hormonů, hluboce zakořeněných problémů se sebevědomím, potlačovaných pocitů, experimentování s alkoholem a večírků pozdě do noci vyvrcholily první panickou atakou, když mi bylo patnáct let.

Během záchvatu paniky reaguje tělo na to, co vnímá jako hrozbu. Nervový systém často přehnaně reaguje na něco, co ve skutečnosti není nebezpečné. Spouštěče mohou být různé: mluvení na veřejnosti, přílišné množství kofeinu, pocit horka, klaustrofobie nebo třeba nadměrný stres. Někdy se dokonce zdá, že ataky nemají původ vůbec v ničem.

Děsící příznaky – mravenčení prstů, stažený hrudník, pocit blížící se záhuby –, které vyvolávají pocit, že jsme v ohrožení života, jsou ve skutečnosti způsobeny adrenalinem. Ten nám tělo pak pumpuje do svalů, abychom mohli buď utéct, nebo přemoci hrozbu. V prehistorických dobách, když dravci představovali skutečné nebezpečí pro lidstvo, nám tato reakce „bojuj, nebo uteč“ zachraňovala zadek. V dnešní době může stejnou reakci vyvolat cesta metrem nebo blížící se termín v práci, s tím rozdílem, že *teď nemáme kam utíkat a ani to není třeba*.

K mé první atace došlo u kamarádky doma. Nevyvolalo ji nic zvláštního, takže jsem se hodně divila a nevěděla jsem, co mám dělat. Byl to ten nejhorší pocit mého života. Srdce mi bilo jako o závod a stáhl se mi hrudník. Myslela jsem si, že opravdu umírám. (Později jsem zjistila, že každý, kdo prodělal panickou ataku, zažil stejný pocit ohrožení.) Modlila jsem se. Prosila jsem kamarádku, ať zavolá pohotovost. Vážně jsem si říkala: „Je po mně.“ Pojem *panická ataka* v tom věku ještě ani nebyl součástí mého slovníku. Ve škole jsme se o tom neučili. Jediné vysvětlení, které mi v tom nepřítelném stavu dávalo smysl, bylo, že mám infarkt a že smrt je *jistá*. Tato první ataka trvala několik hodin a přestala, až když se mé tělo vyčerpalo natolik, že jsem dokázala usnout.

Poté jsem nedokázala setrást pocit, že mě tělo a mozek zradily a že ta neovladatelná *věc* může kdykoliv znovu udeřit. Už jsem se necítila ve svém těle bezpečně. Podobně jako mnoho lidí trpících úzkostí jsem se začala příliš zaměřovat na své tělesné pocity a myslela jsem si, že jakákoliv změna nebo nový tělesný vjem představuje závažný problém. Následovala léta plná úzkostných pocitů a posedlého strachování. Pokoušela jsem se o samoléčbu za pomoci alkoholu a jídla a snažila jsem se mít pod kontrolou každý detail svého života. Máma mi po nějaké době poradila, ať si zajdu za školním psychologem, který jen zvesela blahosklonně prohodil: „Nepanikařte!“ a o moc víc mi neporadil.

Návaly úzkosti pokračovaly po nástupu na univerzitu. Je opravdu těžké užívat si života, když se cítíte lapená v pasti strachu a nevidíte cestu ven. Trápily mě peníze i tělesná váha a bála jsem se, že je se mnou něco špatně. O své myšlenky a pocity jsem se však nechtěla s nikým dělit. Pohrčila jsem je tak hluboko, že bylo těžké se na ně vůbec napojit, natož je skutečně cítit. Kdyby se mě tehdy někdo zeptal, jak se cítím, vlastně bych mu nedokázala odpovědět – byla jsem zcela apatická. A i když se navenek zdálo, že funguji normálně, bublalo ve mně napětí a potlačované emoce, ale také jsem měla ve zvyku všechno příliš rozebírat.

Dále hrálo roli, že jsem se vždycky cítila strašně nesvá a nervózní v přítomnosti mužů, takže jsem měla problémy se vztahy. Nasadila jsem si masku a dokázala to na ně zahrát, ale uvnitř jsem byla zoufale nejistá, nikomu jsem nedovolila proniknout do svého nitra a ani jsem se sama nikomu neotevřela. Teprve když jsem v třiaadvaceti potkala svého současného přítele, naučila jsem se uvolnit do té míry, že jsem mohla být sama sebou a vztah si užít.

Po univerzitě jsem pracovala jako odbornice na výživu ve státním zdravotnictví a mou hlavní metodou na zvládnutí úzkosti bylo vyhýbavé chování. Zarytě jsem zůstávala ve své komfortní zóně mezi lidmi, které jsem znala, kde jsem se cítila v bezpečí. Když moji přátelé jezdili na každoroční lyžařské dovolené, zůstávala jsem doma. Příliš jsem se bála vyzkoušet něco tak nebezpečného. Věděla jsem, že mám nějaký problém, ale nevěděla jsem, co mám dělat. Tři roky jsem střídavě chodila na terapie, což mi velmi pomohlo lépe se poznat, a v určitých obdobích jsem se i cítila lépe, ale úzkosti jsem se nikdy doopravdy nezbavila.

Všechno mi přerostlo přes hlavu ve chvíli, kdy se prudce zvýšilo moje pracovní zatížení. Pracovala jsem na plný úvazek, k tomu studovala hypnoterapii a ve večerních hodinách snažila rozjet vlastní

terapeutickou praxi. Koktejl ze závisti živené sociálními médii – cítila jsem se méněcenná v porovnání s jinými ženami, o nichž jsem si myslela, že toho dosáhly mnohem víc než já – a tlaku na sebe samu, abych byla „lepší“ a „produktivnější“, vyživoval můj hluboce zakořeněný strach, že nikdy nebudu dost dobrá. Stručně řečeno, byla jsem na pokraji vyhoření. Dlouhé týdny jsem se vracela domů v deset večer, po příchodu jsem si lehla do postele a začala brečet, zatímco hlavou a tělem mi neustále vířil nekonečný seznam úkolů. Vyvinula jsem si syndrom dráždivého tračníku, stav často spojovaný s úzkostí. Cítila jsem se naprosto mizerně. Věděla jsem, že potřebuji detoxikaci mysli a života, ale nevěděla jsem, jak na to.

V roce 2013 jsem si ve studiu jógy všimla citátu na zdi. Stálo tam: „Jako hlavní prioritu si určete klid mysli a podle toho si uspořádejte život.“ Okamžitě mi došlo, že právě tohle potřebuji udělat. Mou dosavadní prioritou byla „produktivita“ a snaha zvýšit vlastní hodnotu tvrdou prací, ale nebyla jsem šťastná. Ve skutečnosti mi to ničilo klid mysli.

Tehdy jsem si slíbila, že to změním. Nechala jsem práci ve státním zdravotnictví, abych se mohla soustředit sama na sebe. Každý den bez výjimky jsem se věnovala meditaci a chodila jsem na procházky. Snažila jsem se být k sobě vlídná, přestala jsem se

neustále popohánět a tlačit na sebe. Psaní se pro mě stalo další každodenní katarzí. Hltala jsem také všechny knihy o úzkosti a osobním rozvoji, které jsem objevila. Využila jsem svých schopností hypnoterapeutky a odbornice na výživu, abych zapracovala na své mysli a detoxikovala si tělo vyřazením rafinovaných cukrů a alkoholu. Díky novému prostoru, který jsem si v životě vytvořila, a vlídnějšímu přístupu k sobě jsem pomalu začala vystupovat ze své komfortní zóny a zkoušet věci, kterých jsem se dřív bála. A během tohoto procesu jsem zjišťovala, že to *dokážu*.

Netřeba dodávat, že jsem se cítila mnohem lépe. Trvalo to asi šest měsíců, ale vážně to stálo za to. Paradoxně jsem si myslela, že když udělám krok zpět a polevím, abych si mohla zklidnit mysl, negativně se to podepíše na mé práci. Představovala jsem si, že budu finančně strádat, ale ukázalo se, že opak je pravdou. Můj pracovní život se ve skutečnosti *zlepšil*, protože se zlepšila má schopnost v klidu se soustředit a vydat ze sebe to nejlepší.

Dlouhá léta jsem věřila, že strach a obavy jsou zakořeněny hluboko v mé psychice – že jsou stálou součástí toho, kdo jsem. Úzkost nás může dostat do tak strašného stavu, že vůbec nevidíme cestu ven. Je to vyčerpávající, frustrující a děsivý stav, jako

byste uvízla ve skleněné krabici bez kyslíku. Na svět se díváte s pocitem, že „jste na hlavu“, a přemýšlíte, jaké to je být „normální“. Jsem zde, abych vám řekla, že se to může změnit. Pravda je taková, že klid a důvěra jsou vaším přirozeným stavem – a já vám ukážu, jak toho docílit. Společně prozkoumáme, proč vůbec trpíme úzkostí, a představím vám praktické kroky, jak s tím zatočit – mluvím o vašich přesvědčeních, o vašem chování a myšlenkových vzorcích –, a navrch ještě přidám spoustu zajímavostí. Podělím se s vámi o všechny metody a znalosti, které jsem používala na sobě a nyní s nimi léčím své klientky. Můžete je zkusit i vy, abyste si opět srovnala mozek a tělo a probudila v sobě své klidnější a šťastnější já.

V celé knize najdete krátká cvičení, která si můžete při četbě zkoušet. Skvěle vám poslouží k hlubšímu porozumění teoretičtějšího obsahu a pomohou vám zjistit, co vám nejlépe vyhovuje. Závěrečná kapitola se jmenuje *Pomůcky k překonání úzkosti*. Je to podrobný průvodce všemi mými osvědčenými a spolehlivými technikami svépomoci. Najdete tam místo, kam si můžete poznamenávat, co vám osobně spouští úzkost, a sekci *Otázky a odpovědi*, která obsahuje některé častější scénáře vyvolávající paniku spolu s doporučením metod, které by vám měly

pomoci. Čím víc budete s touto knihou pracovat, věnovat se cvičením, meditaci a afirmacím, tím lépe se budete cítit. Je napsána tak, aby vás inspirovala a přinesla vám nové informace. Především je to však kniha praktická, takže se prosím opravdu vrhněte do práce, abyste si sama mohla ověřit, že vám tato kniha skutečně dokáže pomoci.

Nevěřím tomu, že úzkost lze úplně „vyléčit“. Nakonec je to normální lidská emoce, jakou všichni čas od času zažíváme. Věřím však, že se můžete zbavit všeho, co ničí váš vnitřní klid. Můžete si vytvořit život zaměřený na své vlastní hodnoty a cíle, aniž by vás smetla bouře šílenosti sociálních médií, vlastní nátlak a zbytečné starosti.

Nastal čas vystoupit z vlaku úzkosti a vydat se na novou cestu za spokojeností a klidem. Jsem nadšená, že s tím začínáte. Vzhůru do toho!

DRUHÁ KAPITOLA

Proč se všichni tak bojíme?



Jsem starý muž, který si prožil hodně starostí,
i když většina z nich se nikdy nestala.

MARK TWAIN

Pokud trpíte úzkostí, běžný den vám může připadat jako dlouhý boj, kdy se snažíte nepropadnout panice. V mozku vám divně hučí, a to není vůbec příjemné. Osprchujete se, nasnídáte a nasednete na vlak do práce. Vaše mysl je lapena ve vlastní noční můře. Zatímco se vaše ztuhlé tělo s křupajícími rameny pohybuje dnem, máte mozek nastavený na autopilota přílišného uvažování. Srdce vám skáče v hrudi – dunivé podivné připomenutí, že už to nezvládáte. Ještě než se dostanete do kanceláře, už jste si v mysli přehrála dnešní stresující mítink, naštvála se při hádce s vedoucím ohledně lhůty a projela

vámi vlna strachu při představě, že se pouštíte do stále rostoucí hromady e-mailů. Netřeba zmiňovat, že vám dělá starost všechno, od kotle na vodu po snahu vytvořit do konce měsíce vlastní mediální impérium na internetu!

A toto všechno se vám odehrálo v mysli, zatímco jste stála frontu ve Starbucks.

V moderním světě už takové scénáře nejsou žádnou výjimkou. Mohu vás ujistit, že alespoň několik dalších lidí, co s vámi stáli ve frontě, mělo v hlavě podobnou myšlenkovou spoušť. Úzkost začíná být normální. Spousta věcí nás chronicky trápí: peníze, vztah, nebo jeho absence, trh s nemovitostmi, pocit vlastní nedostatečnosti, strach o lidi, které milujeme, obavy, jestli budeme mít děti, co máme jíst, co nemáme jíst, války, přírodní katastrofy, politika a ekonomie, tvar a proporce vlastního těla a vrásky na obličeji.

Mladé ženy a úzkost

Podle zprávy Mental Health Foundation (Nadace pro duševní zdraví – pozn. překl.) za rok 2014 *Život s úzkostí* se 22 % žen ve Velké Británii cítí úzkostlivě „skoro pořád“.¹ Práce výzkumníků z Cambridgeské

univerzity z roku 2016 zjistila, že u žen je dvakrát pravděpodobnější než u mužů, že trpí úzkostí, zatímco úzkost nejvíce postihuje ženy pod pětatřicet let.² Výzkum ukázal, že ve věku jedenácti let jsou chlapci a dívky stejně náchylní k úzkostlivosti, ale v době, kdy jim je patnáct let, se už dívky dostaly do vedení.³

Co může vysvětlit masivní rozdíl v prožívání úzkosti u žen a u mužů? Rozdíl lze částečně vysvětlit biologií. Existuje větší pravděpodobnost, že ženské mozky ve stresující události vzplanou (zvláště amygdala, která řídí emoce a reaguje na stres).⁴ Existuje však i řada sociálních, kulturních a politických faktorů, které způsobují, že je žena náchylnější k úzkosti. Ženy bývají častěji vystaveny tělesnému a sexuálnímu zneužívání než muži.⁵ Na ženy je také vyvíjen nátlak, a to jak jimi samotnými, tak ze strany společnosti, aby to všechno „zmákly“ – fantastickou kariéru, skvělé tělo, báječný vztah – a aby ve svém životě sladily výchovu dětí, pracovní mítinky, nákup nemovitosti a často si navrch ještě naložily péči o rodiče, zatímco, stejně jako rodiče, i ony stárnou. Nemluvě o skutečnosti, že ženy mají podle zprávy britské vládní komise za rok 2015 menší platy než muži v 90 % všech odvětví.⁶ Navíc ženy trpí periodickou hormonální nerovnováhou, což dále přispívá k vyšší hladině stresu a úzkosti.

Také máme, bohužel, větší sklony o svých problémech přemítat, zatímco u mužů je pravděpodobnější, že své problémy začnou aktivně řešit.⁷ Zdá se, že to souvisí se způsobem výchovy. Dr. Lynn Buska z American Psychological Association (Americká psychologická asociace – pozn. překl.) v roce 2013 sdělila deníku *Guardian*: „Nás, dívky, učí o vztazích více přemýšlet a podržovat vlastní potřeby potřebám skupiny nebo ostatních lidí. Na druhou stranu chlapci jsou dříve vedeni k větší asertivitě a učí je dávat najevo své potřeby.“⁸ Jinými slovy, chceme-li snížit svou hladinu stresu, musíme se více starat samy o sebe, vyjadřovat své potřeby a být trochu „sobečtější“. Aktivnější přístup k řešení problémů vám určitě pomůže více než stresování a ustavičné stěžování. (A pokud ve vás tyto řádky vyvolávají skličující dojem, nebojte se, tato kniha vám dá spoustu tipů, jak zlepšit svůj přístup!)

Klíčovým faktorem je druh „naučené bezmocnosti“, což může vyplývat z rozdílné výchovy, kterou rodiče, učitelé a další lidé věnují chlapcům a dívkám. Chlapcům se častěji říká, že musí být „tvrdší“, když jim něco nejde nebo se jim něco nepovede, a dívkám se obvykle věnuje soucitnější pozornost.

Jasně si vzpomínám, jak mě máma vzala na kolena a úpěla: „Ty můj malý chudáčku,“ když mi bylo

osmnáct let! A to vše jen kvůli nějakému nepodstatnému problému na univerzitě. Jsem si celkem jistá, že i teď by se zachovala úplně stejně, kdybych si poškrábala koleno. A i když je to projev lásky (díky, mami!), může to vést k pocitu bezmoci. Pokud nedostaneme šanci si ověřit, že dokážeme zvládnout situaci, kdy je život těžký a věci se nevyvíjí tak, jak bychom chtěly, nenaučíme se věřit vlastním schopnostem. Nevěříme si, že dokážeme věci vyřešit a ustát. Mnoho mladých žen si nevyvinulo tento vnitřní mechanismus ani sebedůvěru, že umí zatočit s problémy.

A je to ironie, protože my, ženy, investujeme spoustu času do snahy všechno zvládnout a často nám to jde na jedničku. Alespoň navenek. Problém je v tom, že i když nám něco jde, i tak se mnohdy bojíme neúspěchu. Anebo jsme přesvědčené, že si nevedeme *dost* dobře. Všude, kam jdu, ať už je to večírek, pracovní setkání nebo hodina jógy, jakmile se téma stočí na to, čím se živím, vždycky se objeví alespoň jedna žena (ale často je jich mnohem více), která se ke mně nakloní a tiše se přiznává, že sama bojuje s úzkostí. Tyto vyrovnaně a sebevědomě vyhlížející ženy se mi svěřují, že ve skutečnosti jsou hromádkou obav a pochybností o sobě sama. Světem se šíří epidemie úzkosti a často se to odehrává za zavřenými dveřmi, uvnitř hlav, v nichž to jen vře.

Jak poznáte, že trpíte úzkostí?

Když mluvím s lidmi o úzkosti, často mi říkají, že kvůli svým problémům nechtějí dělat žádný povyk nebo že si připadají špatně, protože vědí, že spousta lidí má mnohem horší problémy. Myslí si, že by měli být schopni se z toho sami dostat. Tyto pocity je ještě více zatěžují a prohlubují v nich pocit úzkosti.

První věc, která by zde měla zaznít, je, že pokud něčím trpíte, problém je na světě a vy si zasloužíte pomoc. Jestli je váš každodenní život ovlivňován úzkostí, strachem nebo panikou a vás to děsí, prosím, netrpte mlčky.

Máte-li podezření, že trpíte úzkostí, je důležité, aby vám ji diagnostikoval lékař. Poradí vám, jestli se pro vás hodí terapie nebo léky, a také vám pomůže rozlišit úzkost od jiných problémů, jako je třeba deprese.

Zadruhé je třeba si uvědomit, že úzkost je normální – rozhodně nejste „divná“, pokud jí trpíte. Někteří lidé trpí úzkostí každý den bez ohledu na to, co se v jejich životech děje. Jiným úzkost vyvolávají určité situace, jako jsou například společenské události. Jiní lidé prožívají dočasné stavy úzkosti, například když se v jejich životě odehrává velká životní změna nebo mají před zkouškami.

Nemůžete si sama diagnostikovat úzkost, ale pro lepší pochopení tohoto pojmu možná pomůže, když si řekneme, že úzkost je prakticky zastřešující termín, který popisuje nepříjemné a nervózní myšlenky a pocity, které se často týkají budoucnosti. Úzkost často mívá tělesné symptomy, ačkoliv se považuje především za problém duševního zdraví. Podobně jako pocit ohrožení, podráždění a potíže se soustředěním může také úzkost vyvolat závratě, pocit nevolnosti a vyčerpání. Způsobuje bušení srdce, stažení svalů, žaludeční problémy a potíže se spánkem. Máte-li takové příznaky alespoň po dobu šesti měsíců, lékař vám může diagnostikovat úzkostnou poruchu.

Úzkost se nejčastěji projevuje skrze zvýšenou míru strachování. Samozřejmě že všichni máme z něčeho obavy, ale jestli ve vás přemýšlení o skutečných nebo smyšlených problémech vyvolává úzkostné stavy, znamená to, že se vám obavy vymkly z ruky. Obavy přerostou v problém, pokud vám připadají nezvladatelné, znemožňují vám soustředění a znepríjemňují vám život. Možná se přistihnete, jak se pořád dokola vracíte ke stejným myšlenkám. Těmto obavám se také říká ruminace neboli nadměrné analyzování a přemítání. Je to jeden z hlavních příznaků generalizované úzkostné poruchy (GAD).

Další jednoznačný varovný signál, že něco není v pořádku, jsou pocity paniky. Panická ataka je náhlý zdrcující pocit palčivé úzkosti, způsobený obrovským přívalem adrenalinu. Může být doprovázený bušením srdce, problémy s dýcháním (hyperventilace), závratěmi, brněním v rukou, třasem nebo pocením. Symptomy obvykle trvají pět až dvacet minut. Panická ataka vám přivodí příšerné pocity, ale ve skutečnosti není nebezpečná a nemůže se vám nic stát.

Pokud vám něco z toho, co jsem zrovna popsala, připadá povědomé, bez váhání se objednejte u lékaře. Kniha *Zbavte se úzkosti* vám nabízí řadu užitečných technik, jak zvládnout úzkost a vrátit váš život zpět do normálu, ale měla by sloužit jen jako doprovodná kniha k programu lékařské nebo terapeutické péče.

UŽ nemusíte dál trpět úzkostí

Pokud patříte mezi miliony lidí trpících úzkostí, našťastí máte hodně možností, jak se z toho dostat. V této knize najdete spoustu praktických rad a návodů, které vám pomohou naučit se zvládat úzkost nebo ji alespoň zmírnit.

Mnoho mých klientek ke mně přichází s názorem, že úzkost nedokážou ovládat, a nezmění-li celý svůj život, nikdy se nebudou cítit lépe. Pomáhám jim, aby si uvědomily, že to není pravda. *Můžeme* změnit způsob myšlení, a tím pádem zvládat věci, které jsme dřív nezvládaly. A obvykle je mnohem jednodušší změnit samu sebe než změnit vnější prostředí. Koneckonců, pokud si nesbalíte kufr a nevydáte se žít do chatrče v lese (což občas může znít lákavě), váš nemožný šéf bude dál součástí vašeho života. A stejně tak i sociální sítě. Nelze se schovávat před nutností dělat rozhodnutí a určitá dávka stresu v životě je nevyhnutelná.

Dále vás může potěšit důležitá informace, že máte na výběr více možností, než si možná uvědomujete. Například jestli vás ubíjí vztah, můžete ho ukončit. Pokud každý den v práci na záchodě brečíte, možná byste měla podat výpověď. Rozhodnutí tohoto typu ve vás mohou navozovat pocit úzkosti, ale je třeba mít na paměti, že změna vnějších podmínek je někdy nejkratší cestou ven z dlouhodobé úzkosti.

Ať jsou naše okolnosti jakékoliv, jestli se chceme cítit lépe, změnit se musíme *my*. Jen tak se náš život zlepší. Musíme si udělat pořádek v hlavě a změnit přístup, abychom mohly k modernímu životu přistupovat s klidem. Možná že není v našich silách

mít veškeré dění v životě pod kontrolou, ale naštěstí můžeme mít pod kontrolou své reakce. Pokud to opravdu pochopíte a zařídíte se podle toho, znovu nabudete svou sílu.

Co způsobuje úzkost?

Úzkost je přirozený a normální jev. V dávných dobách lidé potřebovali přepínat do režimu „bojuj, nebo uteč“, aby mohli utéct z nebezpečné situace nebo bojovat o život. Tyto krátké výbuchy adrenalinu (a úzkosti a paniky, které s tím souvisí) udržovaly náš živočišný druh při životě. Dnes žijeme v mnohem bezpečnější době. Kolem nejsou divocí medvědi a ani na nás neútočí žádný cizí kmen. Jenže ještě se to nedoneslo amygdale, tedy části mozku, která spouští reakci „bojuj, nebo uteč“ a je zodpovědná za naše emoce. Nesprávně si vykládá každodenní výzvy a nepříjemnosti – od prezentací přes let letadlem k velké faktuře v poštovní schránce – jako životu nebezpečné situace. Amygdala v nás spustí boj o přežití, nalije nám adrenalin do krevního oběhu a zařídí, abychom byli ve stavu pohotovosti. Pocit nervozity nebo staženého žaludku je výsledkem toho, že mozek směřuje krevní oběh ze zažívacího

ústrojí do končetin, díky čemuž můžeme snadněji utéct nebo bojovat, a to podle potřeby. Dalším mechanismem přežití, který přestal sloužit původnímu účelu, jsou přílišné obavy. Mají nám pomáhat být na pozoru před nejhorším možným scénářem, jenže když se z nich stane víceméně trvalý stav myslí, mají velmi škodlivý vliv na duševní zdraví.

Toto je obecné vysvětlení, ale samozřejmě platí, že někteří lidé jsou k úzkosti náchylnější. Faktorů vedoucích k rozvoji úzkosti u jednotlivců je bezpočetně mnoho. Znalost konkrétních událostí nebo okolností, které vám způsobily úzkostnou poruchu, pravděpodobně nebude stačit k jejímu vyléčení. Lepší znalost sebe sama však může pomoci udělat první krok, aby vám úzkost přestala tolik ovlivňovat život. Také se může stát, že příčinu vaší úzkosti nepůjde určit. To nevadí. Stále můžete podniknout kroky, abyste ji překonala.

Zde jsou některé možné příčiny úzkostné poruchy:

- Genetika hraje roli, i když je to tak, že geny mohou sice vytvářet predispozici, ale *nezpůsobují* úzkost. Vědci věnující se epigenetice zjistili, že životní styl, chování a strava mohou ovlivnit, zda se geny projeví, nebo neprojeví. Takže i když si

třeba myslíte, že jste pravděpodobně zdědila predispozici k úzkosti, vaše situace má řešení.

- Dětství a výchova hrají velkou roli. Děti jsou velmi vnímavé a učí se způsobům myšlení, cítění a chování na základě pozorování rodinných členů a vlastních zkušeností. Možná jste měla úzkostlivého rodiče a okopírovala jste od něj sklony k obavám. Nebo jste možná měla příliš kritického rodiče, pro kterého nic nebylo dost dobré. Kvůli tomu jste se naučila přílišné sebekritice nebo perfekcionismu. Také je možné, že vás příliš opečovávali, takže jste se v dospívání nenaučila řešit své problémy sama.
- Stresující životní události a minulá traumata mohou mít vliv na vaši současnou situaci. Například nepříjemný rozvod rodičů, smrt někoho blízkého, zneužívání nebo nehoda mohou přivodit velmi stresující a traumatické zážitky, kvůli nimž se možná cítíte ohrožená, bojíte se a cítíte se nejistě. V této souvislosti lze úzkost částečně považovat za ochranný mechanismus, jehož cílem je udržet vás v budoucnu v bezpečí. Možná jste si dala do hlavy představu, že proto, abyste byla v bezpečí, se musíte obávat nebo být neustále ve stavu pohotovosti. I zdánlivě méně významné události, jako třeba ponižování ve škole, mohou přispět k úzkostné poruše.

Proč se všichni tak bojíme?

- Váš životní styl je důležitý a často přehlížený faktor. Pokud o sebe nepečujete, nedopřáváte si dostatek spánku, špatně jíte a necvičíte, může to způsobit nebo prohloubit úzkost.
- Dlouhodobé zdravotní problémy nebo chronická bolest mohou přispět k úzkosti.
- Velké životní změny, jako je změna práce, koupě domu, svatba nebo rozchod, mohou způsobit nárůst stresu a vést k úzkosti.
- Užívání alkoholu a drog nebo přílišné užívání některých léků na předpis či jejich vedlejší účinky mohou vyvolat úzkost nebo ji prohloubit.

Ať je důvodem vaší úzkosti cokoliv, pamatujte si toto: není to vaše chyba a neuvízla jste v této situaci navěky. Změna je možná kdykoliv. Změna je ve skutečnosti nevyhnutelná, protože všechno podléhá změně a nám, lidským bytostem, je učení a vývoj vrozený. To zvládnete!

Stoupá u lidí míra úzkosti?

Nedávné výzkumy zjistily, že stále větší procento mladých lidí si stěžuje na problémy duševního zdraví (zahrnujících úzkost), než tomu bylo kdy dříve.

Znamená to však, že je úzkostná porucha častějším jevem, nebo se o ní jen více mluví?

Říká se, že Generace Y (narození 1980–2000) vyrostla v prostředí nových faktorů, které možná vysvětlují vysokou úroveň úzkosti, jíž tato generace trpí. Často je popisována jako „přespříliš opečovávaná generace“. Generační demograf Neil Howe popisuje jejich rodiče z období dětského boomu jako „rodiče-vrtulníky“, kteří se vznášejí nad svými dětmi, připraveni zakročit (nebo se do toho pořádně obout), kdykoliv dítě něco potřebuje. Studie ukázaly souvislost mezi rodičovstvím typu vrtulník a zvýšenou mírou úzkosti a deprese u dětí.⁹

Blízký vztah s rodiči je skvělá věc, ale odvrácená strana této mince je, že možná sami nejsme schopni fungovat jako dospělí, a když nám teče do bot, raději předáme odpovědnost nějaké autoritě. A také se můžeme nakazit strachem svých rodičů. Pokud vás často nabádali „Buď opatrná!“, snadno jste mohla dojít k závěru, že svět je nebezpečné místo. Díky psychologickému jevu zvanému *potvrzovací zkreslení* se zvyšuje pravděpodobnost, že nevědomky hledáme důkazy, které potvrzují to, co dopředu považujeme za pravdivé, místo abychom situaci pozorovali nezávisle.