

PAVLA KOUČKÁ

Bušení srdce, zrychlený dech, napětí ve svalcích či svalový třes. Někomu se „stahují vnitřnosti“, jiný se potí nebo cítí sucho v ústech. Známe to všichni. Jde o úzkostnou reakci, stav, kdy tušíme nebezpečí a pomocí vyostřených smyslů je hledáme. Když ho objevíme, můžeme bojovat nebo utéct. Jde o důležitou, zdravou reakci. Potíž je, když je úzkost neadekvátní, dlouhodobá, když nás ovládá.

„Vždycky jsem byl spíše introvert, ale poslední dobou jsem se začal bát úplně banálních situací: jít se spolužáky do menzy, například. Toužím být s lidmi, ale způsobuje mi to hrozný stres,“ svěří se dvacetiletý student.

„Už v porodnici jsem se ji bála vzít do ruky, že ji špatně chytím nebo upustím. Když jsem přišla domů, brečela jsem, protože jsem všude viděla samá nebezpečí: ostré rohy, výšky... Úplně mě to paralyzovalo,“ svěří se máma tříleté holčičky.

Lékaři vyčíslují, že alespoň jedenkrát v životě úzkostnou poruchu zažije 29 procent lidí, a toto číslo stále stoupá. Svým způsobem je to záhada: žijeme totiž ve světě, který je bezpečnější než kdy dřív. Tak kde se naše strachy berou? Proč jich je víc a víc?

#### Možná chybí nebezpečí

Nutno přiznat, že ani odborníci na psychické zdraví nevědí, odkud všechna ta naše nervozita a úzkost pramení. Možná nás zdánlivě paradoxně zúzkostňuje právě to, že nemáme reálně přítomná velká nebezpečí typu divokých šelem či nepřátel za humny. Snižujeme pak latku toho, co jako nebezpečí vnímáme: přijímací pohovor, nálada šéfa, uzávěrka v práci. Takových věcí je ovšem spousta.

Mí klienti často přicházejí v průběhu terapie na to, že se jejich problémy datují od chvíle, kdy založili rodinu a uvázali na sebe velkou hypotéku

”

Anebo z druhé strany: nemohou být neurotické poruchy s úzkostmi v čele projevem nějakého bazálního strachu z budoucnosti? Z přelidnění planety, z globálního oteplování a z něho plynoucí masové migrace... Možná jsou to tyto tušené katastrofy, jež nás zúzkostňují, aniž bychom si to uvědomovali.

Z klasických psychologických teorií se neuroticismem zabývá teorie psychoanalytická, jež říká, že neurotici se obvykle již v dětství naučili zadržovat své pudové impulzy – nejčastěji sexuální, ale též agresivní, sebeprosazující. Místo toho prožívají napětí a úzkost. Teorie př-

## 2. Všichni jsme neurotici, strach je přirozený

Muž vydělává na hypotéku, žena je na děti sama, úzkostí pak trpí oba.



ILUSTRAČE RICHARD CORTÉS

lnutí pak dává naše úzkosti do souvislosti s nejistou vazbou na matku v raném dětství. Vzpomeňme, jak matky předchozích generací nuceně budovaly socialismus, zatímco děti vyrůstaly v jeslích.

Ve výčtu hypotéz a teorií bychom mohli ještě dlouho pokračovat. Nás však zajímá, zejména co s tím. Jak si pomoci, aby nás nervozita a úzkost neparalyzovaly?

#### Jít úzkosti naproti

Tam, kde to není tak zlé, lze doporučit obecně zdravý životní styl: pohyb, zdravou stravu, dostatek spánku. Důležité je též pečovat o své vztahy, prožívat emoce, objevovat a kultivovat svoji vitalitu, agresivitu a sexualitu. Mít v životě něco, co mě baví, vnímat smysl v tom, co dělám. A také: nebrat si toho na sebe tolik. Mí klienti často přicházejí v průběhu terapie na to, že se jejich problémy datují od chvíle, kdy založili rodinu a uvázali na sebe velkou hypotéku – muž je pak do noci v práci a stresuje se, aby vše finančně zvládl. Nestíhá ovšem relaxovat a žena také ne, ježto má non-stop děti. Oba jsou podráždění, nemají na sebe čas ani energii, odcizují se. A v terapii pak často nostalgicky vzpomínají, jak dobře jim bylo v tom pronajatém 1+1. Skutečně se vyplácí zväžit, co vše na sebe chci uvázat. A zhodnotit přitom i to, kolik času mi zbude pro sebe a pro blízké.

Kde úzkosti přetrvávají a člověku se s tím samotnému nedaří hnout, může pomoci psycholog či psychoterapeut. A jsou-li úzkosti tak silné, že brání žít normální život (chodit do práce, stýkat se s přáteli atd.), je namístě doporučit též návštěvu psychiatra, který předepíše léky. Právě součinnost medikamentózní a psychotherapeutické léčby se u silných úzkostí ukazuje jako nejúčinnější.

Co se týče psychoterapie, účinná je v případě neurotických poruch zejména kognitivně-behaviorální terapie, která pracuje s nácvikem subjektivně obtížných, například sociálních situací. Další možností je hlubinná terapie, jež jde ke kořenům problému, zajímá se o vaše dětství, touhy, přání i bloky.

Obecně vzato jdeme v terapii spolu s klientem úzkosti naproti, zajímáme se o ni, zkoumáme ji. Hledáme souvislosti a významy. Úzkost se většinou pomalu rozplývá. Možné jsou i náhlejší zvraty dané vhlédem, pochopením, novým úhlem pohledu. Například jedna má velmi úzkostná klientka byla vzornou manželkou, matkou, dcerou; snažila se všem vycházet vstříc, neuměla odmítnout. Když jsme se dobíraly toho, čeho se nejvíce bojí, řekla: „Aby mě neopustil manžel.“ Pracovaly jsme na tom, aby dokázala vnímat i své potřeby, aby i jim přiznala hodnotu. Pomalu jsme se posouvaly. A pak se to stalo – manžel se odstěhoval k milence. Po fázi šoku z mé klientky úzkost spadla a ona rozkvetla: „Je to úplně neuvěřitelné, užívám si každý okamžik. Směju se s dětmi, hraju si s nimi a netrápí mě, jestli třeba nejsme moc hluční. Přijdu si tak lehká! Co dělá a co si myslí manžel a s ním i spousta dalších lidí, je mi úplně jedno.“

Autorka je psychoterapeutka a spolupracovnice LN



PSYCHOLOGIE  
PRO KAŽDÉHO

#### OMYLY A MÝTY

##### Léky jsou návykové

Antidepresiva budeš brát do konce života, říkají jejich odpůrci. Ve většině případů lze po jednom až dvou letech kombinace medikamentů s psychoterapií antidepresiva úspěšně vysadit. Moderní antidepresiva navíc nejsou návyková a oproti starším lékům mají jen minimum nežádoucích účinků.

##### Emoce lze potlačit

Emoce nelze nemít a jejich popírání či vytěšňování má řadu negativních důsledků včetně psychosomatických onemocnění. Emoce si nevymýšlíme, nemáme je schválně, emoce prostě jsou. A tak nezbyvá než je přijímat. Dokonce ani lze říci, že by některé emoce byly špatné – i ty nepříjemné mají svůj smysl a význam. Hněv i strach nás chrání a motivují k obraně či útěku. Smutek umožňuje vyrovnat se se ztrátou. Stahuje nás z vnějšího světa, abychom si mohli urovnat věci v sobě.

##### Psycholog je pro slabochy

Právě kvůli tomuto přesvědčení, jež řada lidí sdílí, je to přesně naopak: jít za psychologem vyžaduje odvalu. V rámci psychoterapie se dostáváme do kontaktu se svými vnitřními konflikty, se svým stínem. A to nebývá snadné, i zde je zapotřebí odvahy.

##### Kdo se léčí na psychiatrii, je blázen

Psychiatrii pomáhají lidem s mnoha problémy: od nespavosti přes neurotické poruchy a poruchy nálady až po onemocnění psychózou či demencí. Společenské stigma bohužel snižuje dostupnost pomoci potřebným. pak



Nepotlačujte své emoce, radí psychiatřka Alena Procházková-Večeřová  
FOTO ARCHIV ALENY PROCHÁZKOVÉ-VEČEŘOVÉ

## Pomáhá pohyb i pozitivní myšlení

Kdybych začala trpět nadměrnou úzkostí, vzala bych si prášky a pak to šla rozebrat s psychoterapeutem, říká **psychiatřka Alena Večeřová-Procházková**, autorka publikací o diagnostice a léčbě duševních poruch.

#### LN Jak souvisí úzkost a nervozita se stresem?

Naše tělo reaguje na podněty vyžadující náhlou zvýšenou pozornost, tedy na stres, energetickým nabuzením, aktivací. Ta může být pocítována nepříjemně, ale i příjemně: jako vzrušení, výzva. Neurotik má ovšem například svou agresi či sexualitu potlačenou, a své nabuzení pak vnímá chybně: jako úzkost.

#### LN Proč jsme dnes stresovanější, když naši předkové zažívali větší nebezpečí?

V jistém smyslu jsou úzkostné poruchy skutečně civilizačními chorobami. Naši předkové spotřebovávali svoji stresem nabuzenou aktivaci v akci – buď se spasili útokem nebo útekem, nebo byli sežráni, pobiti. My můžeme zažívat stresovou aktivaci na každé křižovatce nebo pracovní poradě, ale přitom sedíme v autě nebo na židli, hledáme slušná slova a tělesnou aktivaci potlačujeme. Takto potlačovaný stres se ovšem usazuje v těle, napětí ustrne jako křeč buď v kosterních svalcích, nebo jako křeč útrobních svalů: vnímáme ji jako tlak v žaludku, svírání v hrdle, svírání kolem srdce. Cítíme úzkost a může vzniknout i psychosomatické onemocnění.

#### LN Co může člověk zvládnout sám a kdy je to už na odborníka? A podle čeho volit, zda jít k praktickému lékaři, k psychologovi, či psychiatrovi?

Úzkost přivádí lidi k odborníkovi, pokud je prudká, intenzivní nebo dlouhodobá, případně narušuje denní fungování: znemožňuje jíst, spát, soustředit se. Pokud je subjektivně nesnesitelná, je lepší volit lékaře a úlevu medikací. Je přitom jedno, jestli psychiatra, nebo praktického lékaře. Psycholog léčí slovem, to samo o sobě nemusí v akutním stavu stačit. Psychiatr a praktik by měli spolupracovat, u pacienta by měla být vyloučena tělesná onemocnění, která za úzkostnými projevy mohou stát – poruchy štítné žlázy, arytmie nebo třeba cukrovka.

#### LN Dnes se často předepisují antidepresiva i proti úzkostem. V čem je to lepší?

Od benzodiazepinových anxiolytik je odklon pro riziko vzniku závislosti, navozují totiž nejen zklidnění tělesné aktivity, ale i lákavou euforii myslí a emocí.

To antidepresiva nedělají. Léky první volby jsou proto antidepresiva 3. a 4. generace, která ovlivňují především hladinu serotoninu a noradrenalinu, a to dlouhodobě. Nutné je pravidelné užívání.

#### LN Jste vy sama někdy nervózní? A jak byste postupovala, kdybyste začala trpět nadměrnou úzkostí?

Nervózní jsem zejména v chvilích, kdy mi chybí jistota, mám pochybnosti, moc mi na něčem záleží a zároveň mám menší možnost ovlivnit výsledek. Postupně jsem se naučila nechat věci plynout, netlačit, myslet pozitivně, relaxovat, jogínsky dýchat, meditovat. Pomáhá mi také pohyb a tanec a obecně zdravý životní styl, snaha, aby všechno bylo v mém životě právě tak akorát. Kdybych začala trpět nadměrnou úzkostí, vzala bych si prášky na uklidnění a pak bych to šla rozebrat s psychoterapeutem. pak