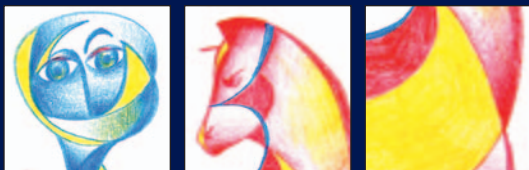


Ján Praško

JAK ZVLÁDNOUT GENERALIZOVANOU ÚZKOSTNOU PORUCHU



Ján Praško

JAK ZVLÁDNOUT GENERALIZOVANOU ÚZKOSTNOU PORUCHU



Ján Praško

JAK ZVLÁDNOUT GENERALIZOVANOU ÚZKOSTNOU PORUCHU



Autor

prof. MUDr. Ján Praško, CSc.

*Klinika psychiatrie, Lékařská fakulta Univerzity Palackého,
Fakultní nemocnice, Olomouc*

Ján Praško

JAK ZVLÁDNOUT GENERALIZOVANOU ÚZKOSTNOU PORUCHU

První vydání, dotisk

Vydalo nakladatelství Galén, Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5
jako účelovou publikaci pro Lundbeck Česká republika s. r. o.

Editor PhDr. Lubomír Houdek

Šéfredaktorka PhDr. Soňa Dernerová

Redakční spolupráce Radek Lunga

Titulní ilustrace »Já« z kalendáře »Pohledy 2009«

Sazba Václav Zuka, Galén

Grafický návrh DTP Galén

Tisk Glos, Špidlenova 436, 513 01 Semily

G 321028

Všechna práva vyhrazena.

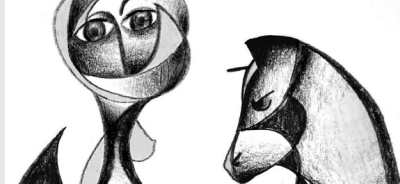
Autoři i nakladatel vynaložili značné úsilí, aby informace o léčivech odpovídaly stavu znalostí v době zpracování díla. Nakladatel za ně nenes odpovědnost a doporučuje řídit se údaji o doporučeném dávkování a kontraindikacích uvedenými výrobcí v příbalovém letáku příslušného léčivého přípravku. Týká se to především přípravků vzácněji používaných nebo nově uváděných na trh.

Copyright © Galén, 2009, 2012

ISBN 978-80-7262-631-1

OBSAH

Obsah	5
Úvod	7
Co je to generalizovaná úzkostná porucha	9
Funkce obav a úzkosti	12
Příčiny vzniku generalizované úzkostné poruchy	14
Typické příznaky generalizované úzkostné poruchy	20
Bludný kruh obav a úzkosti	26
Možnosti léčby	29
Relaxace	34
Kontrola myšlenek, které způsobují úzkost	39
Plánování času	44
Řešení problémů	47
Nácvik asertivity	62
Příjemné aktivity	79
Závěr	84

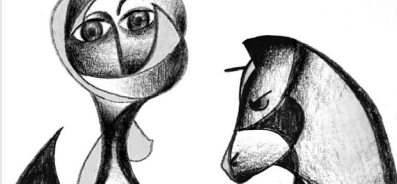


ÚVOD

Tato příručka je určena lidem trpícím generalizovanou úzkostnou poruchou. Typickým projevem této poruchy je nadměrné zaobírání se starostmi a stresujícími myšlenkami. Starosti a obavy se obvykle týkají každodenního života, rodiny, práce, vlastního zdraví nebo zdraví blízkých. Vede to k úzkosti, únavě a nepříjemným tělesným pocitům. Tělesné projevy mohou být různé, ale zpravidla se objevuje svalové napětí, bolesti hlavy, únava, roztřesenost, závratě, nevolnost, bušení srdce, nadměrné pocení, brnění v těle ap. Bývá zhoršen spánek, zejména večer. Stav je proměnlivý a většinou trvá léta. Pokud trpíte generalizovanou úzkostnou poruchou zřejmě si občas uvědomíte, že si děláte starosti v nadměrném rozsahu, nedokážete se tomu však ubránit. Cítíte se ohroženi situacemi, které vás předtím netrápily. Funguje to automaticky.

Na začátku bychom rádi zdůraznili, že:

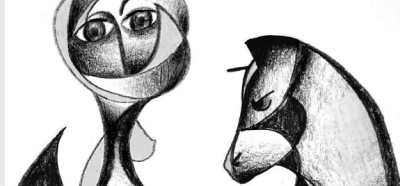
- zdrojem úzkosti jsou nadměrné starosti a obavy;
- jde o jednu z nejčastějších psychických poruch;



Tab. 1. Typické projevy generalizované úzkostné poruchy

- nepřetržité děláni si starostí – stresující myšlenky
- obavy z budoucího »neštěstí«
- úzkostné napětí, vnitřní neklid, nervozita, předrážděnost
- třes, chvění se
- zvýšené svalové napětí, bolesti nebo pálení
- rychlá unavitelnost, malátnost a vyčerpánost
- zkrácený, často zrychlený dech, někdy lapání po dechu
- zrychlená srdeční akce, bušení srdce
- pocení, červenání, nebo naopak blednutí a studené vlhké ruce
- sucho v ústech
- závratě, sklony k omdlívání
- pocity na zvracení
- žaludek na »vodě«, bolesti žaludku, říhání, trávicí potíže, průjmy
- návaly horka nebo chladu
- časté močení
- potíže s polykáním jídla, pocit knedlíku v krku
- zvýšená bojácnost, lekavost
- pocity stísněnosti, pocit, že se každou chvílí »sesypu«
- obtížné usínání, přerušovaný spánek, bez pocitu zotavení
- zhoršené soustředění se

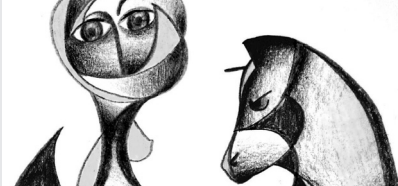
- obavy a úzkost neznamenají, že jste »nenormální« nebo »blázniví«, ani to není známka osobní slabosti;
- existuje řada účinných způsobů léčby, úzkost a obavy mohou být zmírněny psychoterapií, pomocí léků nebo jejich kombinací.



CO JE TO GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA

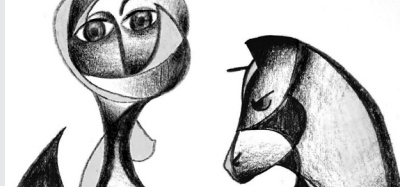
Generalizovaná úzkostná porucha (GAD, generalized anxiety disorder) patří mezi úzkostné poruchy. Následující příběhy popisují situaci lidí, kteří trpěli GAD.

Vladka (32 let) je vdaná žena, matka sedmiletého syna, v současné době v domácnosti. Vystudovala střední ekonomickou školu, před mateřskou dovolenou pracovala jako sekretářka. Během mateřské dovolené zvládala syna i domácnost velmi vzorně, ke spokojenosti svojí i manžela. Po mateřské dovolené se nemohla vrátit na původní místo, celý podnik byl totiž reorganizován. Začala pracovat v mzdové účtárně, s prací však měla záhy velké problémy. Stále měla strach, aby se nespletla, proto po sobě všechno přepočítávala. Z práce se vracela domů velmi pozdě. Přesto občas udělala chybu a nadřícená jí to vyčítala. Začala se nadřícené bát. Měla pocit, že je na ni zaměřena, jiným že podobné chyby toleruje, nebo jim to alespoň nevyčítá tak ostře. O co více se snažila chyby nedělat, o to častěji se pletla. Byla z toho vyčerpaná, doma si stěžovala manželovi, večer nemohla usnout. Nakonec ji manžel přesvědčil, aby z místa odešla. Našla si nové místo, jako prodavačka v obchodě. Už předem se začala obávat, že se opět znelíbí šéfové. Proto se začala velmi snažit. Tím ale dráždila ostatní prodavačky a ty začaly pomlouvat, že »šplhá«. Chovaly se k ní odměřeně.

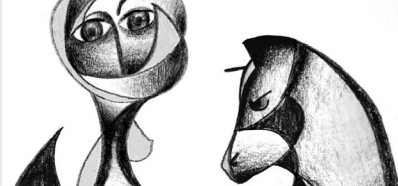


Cítila se v kolektivu velmi sama, nervózní a napjatá. Začala se bát každého dne v práci. Opět přestala dobře spát a stěžovala si na situaci manželovi. Během celého dne cítila napětí a úzkost. Nadměrně se začala obávat o zdraví syna. Také sebe začala nadměrně sledovat. Často ji bolela hlava, cítila napětí v celém těle, tlačil ji žaludek. V celkem dobrém manželství začaly doma hádky. Manžel byl podrážděný z jejich přehnaných obav. Večer co večer ho jimi zatěžovala. Nakonec se odstěhoval do obýváku. Vladka se rozhodla že odejde z práce a zůstane v domácnosti. Manžel, v přesvědčení, že situace se zklidní, ji v tom podpořil. Nyní je Vladka už druhý rok v domácnosti, avšak obavy a úzkosti ji pronásledují dále. Obává se o zdraví syna, manžela i svoje. Má strach, že syn je příliš nesmělý, že ho neumějí dobře vychovat. Dále se bojí, že nemají dost peněz, kdyby se v domácnosti něco stalo, např. vypověděla pračka nebo lednička, nemohou si ji koupit. Neví, co by pak dělala. Má problémy zvládnout domácnost, protože se na práci nedokáže dostatečně soustředit. Manžel jí vyčítá, že si práci neumí zorganizovat, ona jemu vyčítá, že jí málo pomáhá.

Jirka (26 let) je student práv. Až do 3. ročníku studoval výborně. Měl na sebe vysoké nároky a říkal si, že hlavně musí dostudovat, až pak si najde děvče. Pravdou však bylo, že už od puberty se před děvčaty cítil nejistě, a tak se jim raději vyhýbal. Když byl ve 3. ročníku, náhle mu na infarkt zemřel otec. Otec byl pro něj velkou oporou. Sice spolu nežili, protože rodiče se rozvedli, když bylo Jirkovi 12 let, otce si však nesmírně vážil a jeho názor byl pro něj měřítkem. Od smrti otce se Jirkovi přestalo dařit ve škole. Nemohl se soustředit na učení, myšlenky mu odbíhaly jinam. Jen tak tak ukončil třetí ročník. Výrazně se zhoršil v prospěchu. V zimním semestru čtvrtého roční-



ku však totálně selhal. Na přednáškách nebyl schopen vnímat, co přednášející říká. Když se snažil učit ze skript, nedokázal si zapamatovat, co četl. Celý den byl napjatý, podrážděný, přecitlivělý, nadměrně unavený. Během dne i v noci se mu často rozbušilo srdce. Vzpomněl si na otcův infarkt a dostal strach, aby nezemřel stejným způsobem. Lekal se, když zazvonil telefon. Začaly mu vadit zvuky aut a tramvají. Rozčilovaly ho. Učení, které mu nešlo, začal odkládat. Nacházel spoustu záminek, aby se neučil. Pokud se i učit začal, ihned od toho odešel. Měl na sebe vztek. Nakonec ročník přerušil.

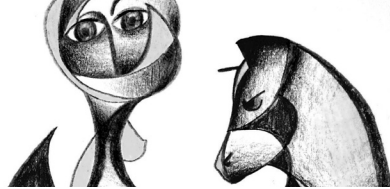


FUNKCE OBAV A ÚZKOSTI

Úzkost má pro organismus adaptivní funkci. Vyostřuje smysly, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéci nebo se vyhnout, když se objeví nebezpečí. Problém začíná tam, kde se úzkost objevuje příliš často, trvá příliš dlouho a její intenzita je vzhledem k situaci, která ji spustila, příliš velká, nebo když se objevuje v nevhodné situaci. Takto brání přirozenému životu a adaptaci na měnící se podmínky života. Mírné obavy a úzkost jsou tedy zcela normální a prožívá je v životě každý. Jsou užitečné a důležité, pokud nepřesáhnou určitou míru. Experimenty ukázaly, že při mírné úzkosti se výkon zlepšuje. Pokud však člověk žádnou úzkost neprožívá, nebo pokud je úzkost příliš velká, výkon klesá.

Příprava na reakci »boj nebo útěk«

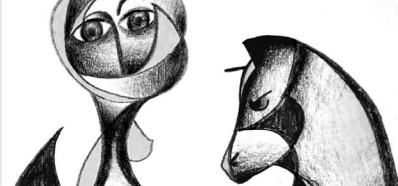
V úzkosti se zvýší napětí svalů, zrychlí se dech (bývá ale povrchnější), zvýší se tep srdce, žaludek a končetiny se odkrví, což cítíme jako žaludek »na vodě« a mravenčení v rukách, začneme se potit, velké svaly se naplní krví. Způsobí to aktivace sympatiku, který nás připravuje na reakci »boj nebo útěk«. Sympatikus tím, že mobilizuje energii, přivádí zrychleným dýcháním více kyslíku, převede krev do velkých svalů



a odvede ji ze zažívání a prstů. Umožňuje tak člověku lépe zvládnout náhle ohrožující situace. Umožní bojovat s nebezpečím nebo před ním utíkat. Když nebezpečí pomine, tělesné funkce se vrátí k normálu. V moderní době se však do situací reálného fyzického ohrožení dostáváme málokdy. Reakce »boj nebo útěk« je však často spuštěna tím, že si děláme **nadměrné starosti a obavy**, myslíme na nějakou nepříjemnou situaci, nebo že se dokonce obáváme tělesného pocitu, který sám vznikl jako důsledek stresu. Vzhledem k tomu, že starosti a obavné myšlenky krouží v naší mysli dlouho, trvá aktivace sympatiku nepřiměřeně dlouhou dobu.

Tab. 2. Působení sympatického nervového systému při stresové reakci

- zrychlení srdečního tepu
- zvýšení krevního tlaku
- zúžení cév na periférii (blednutí)
- rozšíření cév ve velkých svalech
- zvýšení napětí svalstva
- zvýšení sekrece potu
- zrychlení a prohloubení dechu
- rozšíření panenek a zaostření na dálku
- zhoršené trávení
- vylučování adrenalinu z nadledvin
- vzestup celkové aktivity – projeví se nervózním chováním



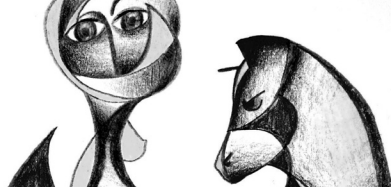
PRÍČINY VZNIKU GENERALIZOVANÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY

Generalizovaná úzkostná porucha väčšinou vzniká na podklade dlouhotrvajúceho chronického stresu alebo sa rozvíja po závažnej životnej události u citlivých osôb.

Každodenní stresory

Spouštěčem úzkostné poruchy je často stres. Jeho prožívání často souvisí s problémy v rodině, práci či studiu. Důvod stresového prožívání však bývá z velké části vnitřní – souvisí s malou dovedností si dostatečně plánovat čas, oddělit priority od nedůležitých věcí, umět říci ostatním ne, nebo naopak si říci o to, co potřebujeme. Drobných situací, které spouštějí starosti a obavy, mohou být každý den desítky. Drobné stresory mohou souviset s rozvojem úzkosti tehdy, když je jich příliš moc a překročí kapacitu jedince. Typické situace jsou uvedeny v následujícím seznamu:

- kritika;
- potlačení vzteku;
- podceňování nebo přehlížení ze strany okolí;
- nedostatek uznání nebo ocenění;
- porovnávání s druhými lidmi;
- porovnávání se sebou samým v dřívějším období;



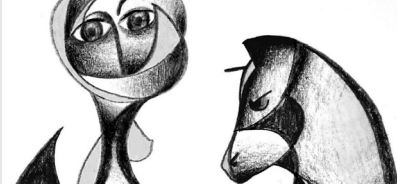
- selhání v situaci, chybování;
- náhlá změna situace nepříznivým směrem;
- odkládání nebo nedoděláná činnosti;
- nespravedlnost;
- nedostatek projevů lásky.

S rozvojem nadměrných obav a starostí nejčastěji souvisejí **chronické stresující situace** v životě:

- **vztahové stresory** – neshody s rodiči, rozvod, závislost na partnerovi, nevěra, nesoulad v sexuálním životě, problémy dětí ve škole, narození dítěte, puberta dětí, odchod dítěte z rodiny;
- **pracovní a výkonové stresory** – konflikty na pracovišti, přetěžování se, neschopnost odmítnout, nízký příjem, hrozící ztráta práce, nedostatek ocenění, těžké pracovní podmínky, nadměrný hluk ap.;
- **stresory životního stylu** – nevyhovující bydlení, nedostatek příjemných aktivit, nedostatek přátel, izolace rodiny;
- **nemoc, závislost, handicap** – tělesné či duševní onemocnění sebe nebo partnera, rodičů, drogy, alkohol, gambling (hráčekství), tělesný či psychický handicap člena rodiny.

Životní události

Relativně často předchází rozvoji GAD závažná životní událost. Může jít o událost, která vede k sociální izolaci (ztráta partnera nebo jeho odchod), změně role (přechod ze školy do zaměstnání, příchod dítěte do rodiny, přechod na jiné zaměstnání, nezaměstnanost vlastní nebo partnera), ztrátě důležité role (odchod dospělých dětí z rodiny, odchod do důchodu), ztrátě autonomie, přirozené aktivity a důležitosti (odchod



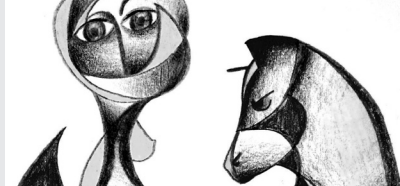
z práce na mateřskou dovolenou, nemoc) ap. Samotná úzkostná porucha má řadu důsledků, které mohou vést k dalšímu prohloubení izolace, inaktivity a ke ztrátě autonomie.

Tab. 3. Nejčastější životní události

Událost	Body
• úmrtí partnera/partnerky	100
• úmrtí blízkého člena rodiny	63
• úraz nebo vážné onemocnění	53
• ztráta zaměstnání	47
• odchod do důchodu	45
• změna zdravotního stavu člena rodiny	44
• sexuální obtíže	39
• změna finančního stavu	38
• úmrtí blízkého přítele/přítelkyně	37
• závažné neshody s partnerem/partnerkou	35
• konflikty se zetěm/snachou	29
• manžel/manželka končí se zaměstnáním	26
• změna životních podmínek	25
• změna životních zvyklostí	24
• změna bydliště	20
• změna rekreačních aktivit	19
• změna sociálních aktivit	18
• změna spánkových zvyklostí a režimu	16
• změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
• Vánoce	12

Vrozené faktory

V některých rodinách se úzkostné poruchy objevují častěji než v jiných. Zdá se, že určitou roli zde hraje vrozená biologická zranitelnost.



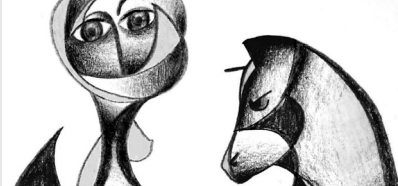
Podmínky vývoje v dětství

Pokud dítě v raném věku nevnímá své prostředí jako dostatečně bezpečné, neutvoří si pevný vnitřní pocit o světě jako bezpečném místě, mívá i v dospělosti pocit neustálého ohrožení. K tomu může dojít v dětství např. při ztrátě nebo oddělení se od blízké osoby (smrt, rozvod, jesle, nemocnice), při týrání, sexuálním zneužívání. Je paradoxem, že i opak, jako je nadměrná péče o dítě (rozmazlování, úlevy), vede při konfrontaci s nároky prostředí k pocitu nebezpečí. Jinou cestou, jak se úzkostnosti »naučit«, je nápodoba rodiče, který je výrazně úzkostný, nebo situace, kdy dítě někdo z rodiny straší různými typy nebezpečí. Pocit ohrožení se pak přenáší na každodenní záležitosti a starosti – i běžné věci se stávají nadměrně ohrožujícími.

Výzkum také ukazuje, že část úzkostných lidí ve svém dětství prožívala obrácenou roli: museli tlumit emoční rozlady rodičů (například matka se svěřuje dítěti o svých problémech s otcem, bere je jako kamarádku, o dítě se emocionálně opírá, dítě musí řešit konflikty rodičů ap.). Z toho plyne nadměrný strach o druhé, pocit, že druzí něco nezvládnou a bude to naše chyba.

Povahové vlastnosti

Lidé s nízkým sebevědomím, kteří se dívají na sebe, okolnosti a budoucnost pesimisticky, jsou více náchylní k rozvoji úzkostné poruchy. Často mají problémy s asertivním chováním. Nejsou schopni říci ne, mají potíže se snášením kritiky a sami



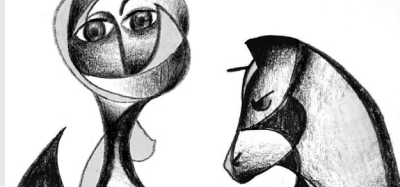
konstruktivně kritizovat neumějí. Mají nadměrnou potřebu pochvaly a posílení od druhých.

Současná rodinná a pracovní situace

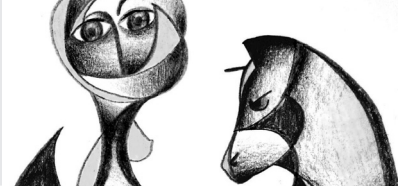
S rozvojem GAD velmi často souvisejí konflikty v rodinném životě a problémy v pracovní situaci. Mohou se projevovat neustálými hádkami i napjatým mlčením. V pracovní situaci to bývá jak konfliktní situace, tak workoholismus (nadměrné pracovní tempo, nedostatek odpočinku), které vedou k výraznému stresu.

Paní Veronice je 31 let. V posledních osmi měsících začala trpět pocity sevření na hrudi, které jí vystřelují do levé ruky. Často má pocit, že se jí špatně dýchá, a musí jít k otevřenému oknu, aby se dostatečně nadýchala čerstvého vzduchu. Také je jí často na zvracení, úporně ji bolí a často se jí točí hlava, proto raději sama nikam nechodí, aby náhodou neupadla. Úzkost však necítí, ani nemá depresivní náladu, i když se občas cítí proti svým potížím bezmocná. Je přesvědčena, že to bude nějaká nemoc zaviněná kousnutím klíštěte, asi borrelióza. Vloni v létě ji skutečně kouslo klíště a měla poranění zarudlé. Byla přeléčena antibiotiky. Opakovaně byla u svého obvodního lékaře a na neurologii, kde se borreliózou zabývají, jí řekli, že je to málo pravděpodobné, a poslali jí k psychiatrovi. Už tři čtvrtě roku chodí po lékařích, a potíže jsou stejné. Je z toho podrážděná a zdá se jí, že si ji lékaři jen tak posílají, aby vydělali body.

Paní Veronika je podruhé vdaná, má středoškolské vzdělání, t. č. je v domácnosti, protože se na práci necítí. Předtím dě-

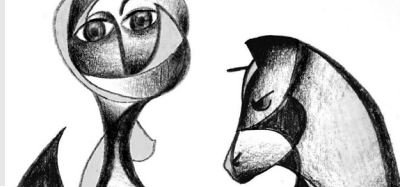


lala úřednici. V šesti letech byla svědkem znásilnění své tety a sama na sobě zažila osahávání neznámým mužem v osmi letech. První manželství skončilo v hádkách – brali se velmi mladí a po porodu paní Veronika ztratila zájem o sexuální život. Manžel si našel milenku. V druhém manželství byla celkem spokojena, rozuměli si, »hlavně psychicky«, manžel má menší zájem o sexuální život, což jí vyhovuje. V posledním roce však začal podnikat a ona je pořád sama doma s dětmi. Začala mu to vyčítat a on se stáhnul. Doma je málokdy, sice přináší dost peněz, ale nemají spolu o čem mluvit. V posledním roce spolu ani nebyli na dovolené. Paní Veronika nechápe, co se děje, žije však ve strachu, aby si i on někoho nenašel.



TYPICKÉ PŘÍZNAKY GENERALIZOVANÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY

Úzkost souvisí s obavami, starostmi a katastrofickými představami. **Obavy** jsou myšlenky zabývající se možnými katastrofami v budoucnosti. Týkají se jak zítřejších úkolů, tak zdraví – vlastního i rodinného, finanční situace, existenčních problémů, chování druhých osob i vlastního ap. Vše, co se týká běžného života – pracovní úkoly, zdraví rodiny, tělesné příznaky – může vyvolat starost. Můžete mít někdy dojem, že když si nebudete dělat starosti, tak se skutečně něco přihodí, a proto vás starosti chrání. Když na to myslíte, jako byste proti tomu něco dělali, situaci »hlídáte«. Největším problémem je neschopnost zastavit proces obav a pocít, že obavy se nedají kontrolovat. Někdy se můžete snažit obavy nemít, protože se vám zdá, že jsou nadměrné, ale nutkavě se dál vracejí. Obavy mohou být soustředěny jak na konkrétní úkoly (>Zítřa budu v práci strašně unavená a určitě udělám chybu, šéf mi vynadá...<), tak na obecnější témata (>Až budou děti větší, nezvládnou jejich výchovu, už teď jsem udělala tolik chyb...<). Typické pro GAD je také **očekávání horšího** (selhání), kdy člověk v důležitých věcech rovnou očekává horší výsledek nebo vlastní selhání.



Emoce

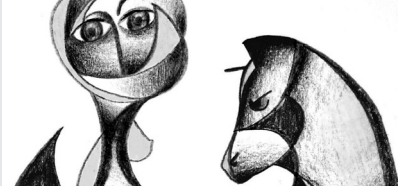
Úzkost je trvalý pocit psychického napětí, jakési očekávání něčeho nepříjemného. Na rozdíl od strachu, který nás pučí k okamžité akci (zpravidla útěku), vede úzkost k očekávání, že se něco špatného stane. Přípravuje nás na budoucí nebezpečí, jehož přesnou podobu plně neznáme. Proto jsou naše smysly zvýšeně citlivé a vadí nám vše, co je ruší (např. hluk). Dokud jasně nevíme, co nám hrozí, nemáme před čím utíkat. Zůstáváme ve stálém očekávání. Člověk přešlapuje z nohy na nohu, poposedává, skáče myšlenkami z jedné věci na druhou, nedokáže se však soustředit a žádnou věc domyslet. Mívá pocit, že mu ze starostí praskne hlava.

Nadměrná bdělost (ostražitost): se projevuje stálým napětím a lekavostí. Jako by člověk na ohrožení číhal. Každý náhlý zvuk, pohyb, stín nebo změna světla ho vystraší. Trhne sebou při zazvonění telefonu. Objevují se přehnané reakce na hluk, světlo, zápachy.

Podrážděnost: stálá úzkost a napětí vedou k podrážděnosti. Lidé trpící GAD mohou mezi nejbližšími vybuchnout hněvem nebo se lítostí rozpláčou. Stačí k tomu nepatrné podněty. Před cizími lidmi se však snaží nadměrně ovládat, protože se bojí odmítnutí.

Strach: úzkostní lidé mívají strach, když se cokoliv nezvyklého nebo nového děje. Strach mohou mít o sebe i o své nejbližší, strach z nemoci, z tragédií, které by mohly postihnout jejich rodinu, strach z vlastního selhání, z odmítnutí druhými, strach z toho, že budou mít strach.

Ztráta prožitku radosti a potěšení: lidé trpící úzkostností často ztratí schopnost prožívat radostně aktivity. I když se pokusí něčemu příjemnému se věnovat, nejsou schopni to



plně prožít. Soustředí se naopak na obavy a starosti, které se mohou týkat jak samotné příjemné aktivity (»*Co když z toho nebudu nic mít?*«), tak něčeho jiného (»*Co když kvůli tomu nestihnou to a to?*«).

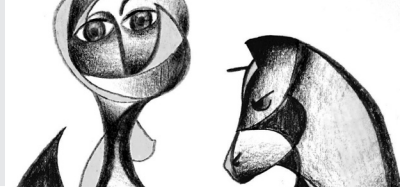
Obtíže s koncentrací nebo pocit »prázdná v hlavě«: pro špatnou koncentraci se úzkostní lidé chovají roztržitě, zapomínají, mívají »okno« a mohou být přesvědčení, že jim slábne paměť.

Z dalších emocí se objevuje bezradnost, bezmoc, pocity nejistoty a někdy depresivní nálady.

Tělesné pocity

Tělesné napětí je do určité míry důsledkem přílišného a dlouhodobého strachu a úzkosti. Vztah je oboustranný – tělesné napětí a další příznaky podporují sklon k obavám a starostem. Důsledkem dlouhodobého napětí je pak únava a nedostatek energie. To vede k pasivitě a odkládání obtížných činností – což opět zvyšuje obavy a starosti.

Vegetativní reakce jsou řízeny autonomním nervovým systémem (sympatikus a parasympatikus), který nemůžeme přímo ovládat vůlí. Dostávají se typicky při prožívání silných emocí. Úzkost často doprovází bušení srdce, sevření na hrudi, bolest hlavy, třes, pocení, zácpa, pocity nedostatečnosti dechu, bolesti nebo nepříjemné pocity v břiše, závratě, bolesti páteře, poruchy menstruace, snížení chuti k jídlu, únava a řada dalších tělesných příznaků. Někteří nemocní se pak obávají tělesné nemoci a vyhledávají specialisty různých lékařských oborů.



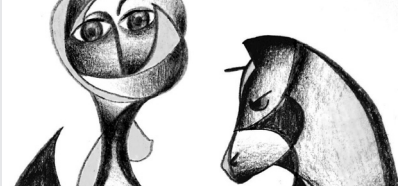
Spánek bývá narušený. Obavy a starosti se totiž objevují nejčastěji, když člověk nedělá nic. Zejména večer, když chce usnout, nebo ráno, když se probudí. Častěji se však také budí ze snů, ve kterých se objevují scény plné strachu. Nedostatek spánku a nevyspanost pak budí obavy a starosti. Další bludný kruh se uzavírá.

Anna trpěla v těhotenství nespavostí, začala se budit úlekami, že se něco stane jí nebo dítěti. Tento strach byl doprovázen bolestí břicha, Anně se zvedal žaludek a začala zvracet (což pravděpodobně souviselo s těhotenstvím). Když Anna porodila, obtíže asi na 2,5 roku vymizely. Potom nastoupila do zaměstnání a potíže se začaly znovu objevovat. Stále více a více ji bolel žaludek a zvracela. Nedokázala si vysvětlit, co to způsobuje, a přemýšlela nad tím. Časem přišla na to, že se nevolnost objeví ve chvíli, kdy má strach o své blízké nebo o sebe (manžel je na služební cestě, matka byla v nemocnici, dcera jela na školu v přírodě ap.).

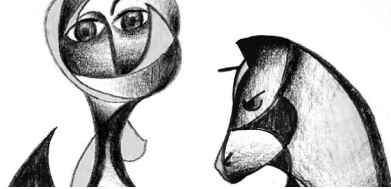
Chování

Úzkostné chování je to, co děláme, když se ocitneme v situaci, která v nás vzbudí úzkost nebo když ji očekáváme. Typické u lidí trpících GAD je:

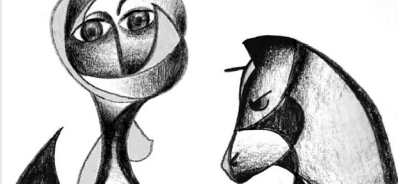
- **Zabezpečovací chování:** proti úzkosti se lidé zajišťují užitím uklidňujících léků, alkoholu, nadměrným pitím tekutin. Účelem je zabezpečit si jistotu. Toto chování poskytne krátkodobou úlevu, dlouhodobě však pomáhá obavy a starosti udržovat.



- **Vyhýbavé chování a únik:** úzkostný člověk se pokouší vyhnout věcem nebo situacím, z nichž má strach. To se někdy daří za cenu omezení v životě. Navíc tím ztrácí možnost naučit se svému strachu čelit. Čím více se něčemu vyhýbáme, tím je pro nás těžší to překonat.
- **Odkládání nepříjemné činnosti:** nepříjemné aktivity jsou často odkládány na pozdější dobu. Jako by je osud mohl vyřešit sám. To vede k hromadění nesplněných úkolů a strachu z toho, že nikdy splnit nepůjdou nebo že se kvůli tomu něco nepříjemného stane. U zkoušek to vede k narůstání strachu z nich.
- **Vyhledávání pomoci a ujištění:** obavy a starosti vedou k hledání pomoci a ujišťování. Pomoc je hledána u blízkých, u přátel, u lékařů různých oborů. Uklidnění funguje vždy jen krátkodobě. Paradoxně s množstvím ujištění či vyšetření úzkost neklesá, ale narůstá.
- **Vyčítání, obviňování druhých, hádavost:** postižený může chtít po okolí, aby uznalo jeho obavy a starosti. Chce zabezpečit, posílit, ocenit. Pokud mu to okolí neposkytne, snadno začíná obviňovat. Důvody své nejistoty pak spatřuje v chybách druhých.
- **Perfekcionismus v chování:** většina úzkostných lidí byla od dětství citlivější a špatně snášela kritiku. Potřebovali od okolí častěji povzbuzovat. Pro potřebu povzbuzení bývají celý život snaživí. Mají tendenci se nadměrně zatěžovat úkoly, nadměrně se obávají selhání, kladou si nepřiměřeně vysoké cíle a mají na sebe velké nároky. Chtějí dělat všechno na 100 %. Jinak mají pocit, že úplně selhali. Tato snaha začne člověka rychle vyčerpávat.
- **Neurotické projevy v chování:** klepání nohou, přešlapování, pobíhání po místnosti, hraní si s předměty, okuso-



vání nehtů, škrábání se, kousání vlasů, kouření cigarety za cigaretou, přejídání se ap., jsou jen malým příkladem různých automatických pochodů, které z těla v omezené míře odvádějí napětí.



BLUDNÝ KRUH OBAV A ÚZKOSTI

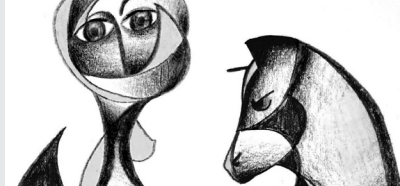
Úzkost u generalizované úzkostné poruchy bývá udržována následujícími procesy:

1. Nadměrné obavy a přehnané starosti. Hlavním faktorem posilujícím úzkost jsou nadměrné obavy a starosti. Dokud si budete dělat starosti o každou maličkost a budete trávit čas ve svých představách, jak se vám něco nepovede, jak se vám nebo někomu z blízkých něco nepříjemného nebo dokonce tragického stane, nemůžete se zbavit napětí a úzkosti.

2. Přecitlivělost. Pokud trpíte úzkostnými stavy již delší dobu, vaše psychické i tělesné reakce mohou být přecitlivělé a mohou se objevovat i v běžných, nenáročných situacích. Druhotně se pak můžete obávat samotných přecitlivělých reakcí.

3. Selektivní výběr faktů. Pokud si vybíráte ze života hlavně katastrofy a neúspěchy, pochopitelně se budete bát všeho nového nebo náročného, co vás čeká. Pokud si všímáte v těle jenom nepříjemných pocitů, záhy nebudete vnímat nic jiného.

Filip (28 let) je strojuvůdce a obává se tělesné nemoci. Vzhledem k tomu, že má z jakýchkoliv příznaků strach, začne nadměrně zkoumat své tělesné prožívání. Toto zaměření na vnitřní pocity



vede k tomu, že si uvědomuje řadu příznaků, kterých by si jinak nepovšiml. Jakmile si tyto pocity uvědomí, stávají se pro něj dalším důkazem existence nějaké vážné tělesné nemoci.

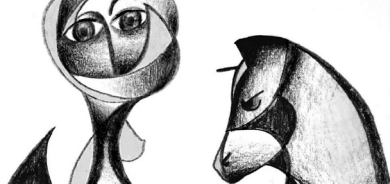
4. Vyhýbavé chování a odkládání. Když se člověk začne vyhýbat situacím nebo činnostem, které v něm vyvolávají obavy, nemůže se přesvědčit, že jeho obavy jsou přehnané. Tím vyhýbání nadměrné obavě udržuje.

Karel, nadaný vědec, opakovaně nedokončí rozepsaný článek, protože se bojí, že není schopen napsat vynikající práci. Nadřízený mu to vyčítá. To ho posiluje v přesvědčení, že není schopen psát.

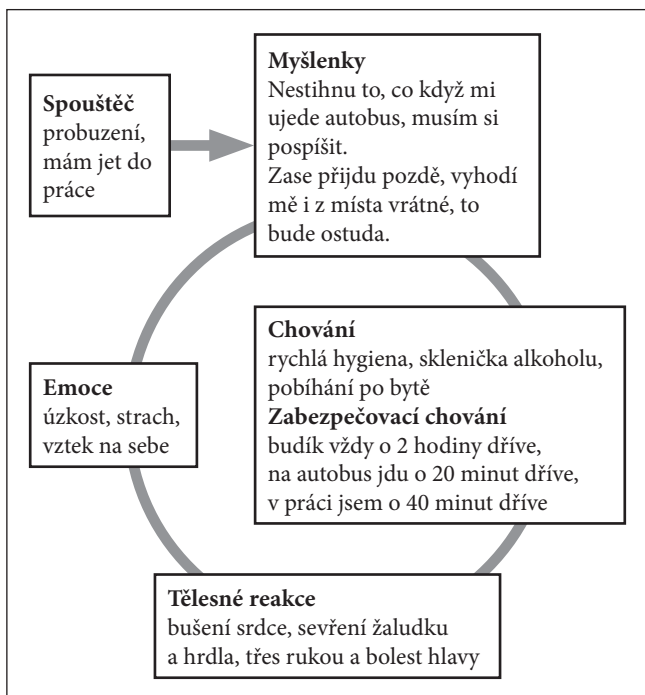
Podobně Anna, mladá studentka, se bojí promluvit ve skupině lidí, protože se obává, že nic chytrého neřekne. Bojí se, že by se shodila. Proto neříká nic. To vede k tomu, že se s ní v každé společnosti lidé postupně přestávají bavit, což ji utvrzuje v tom, že je nudná a nezajímavá.

Podtypem vyhýbavého chování je prokrastinace – odkládání nepříjemných úkolů. Postupně se nesplněné úkoly vrší a vedou k obavám z možných důsledků.

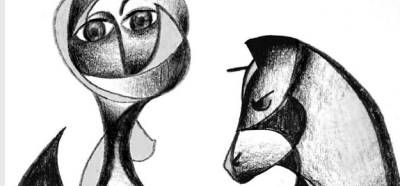
5. Úzkost posilující chování okolí. Jak nadměrná péče, tak odmítavé chování posilují bludný kruh úzkosti. Nadměrná péče a ochrana před stresem, řešení problémů za postiženého vedou k demoralizaci, pocitům bezcennosti, bezvýznamnosti a neschopnosti, které prohlubují negativní pocity. Výčitky, moralizování a odsuzování samozřejmě zvyšují úzkost a tím podporují bludný kruh.



Generalizovaná úzkostná porucha postihuje myšlení, náladu, chování i tělesné pocity. Souvisí s poruchou rovnováhy některých neurotransmiterů v mozku. Všechny tyto oblasti se navzájem ovlivňují, jak znázorňuje bludný kruh úzkosti (obr. 1).



Obr. 1. Bludný kruh úzkosti



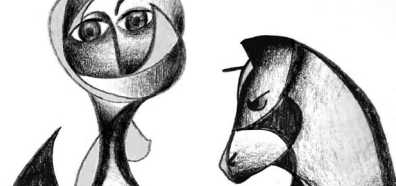
MOŽNOSTI LÉČBY

Základními přístupy v léčbě GAD jsou systematická psychotherapie nebo farmakoterapie. Léčba psychofarmaky v kombinaci s psychotherapií je na místě u závažnějších případů, nebo když jsou samotné psychotherapeutické přístupy nedostatečné.

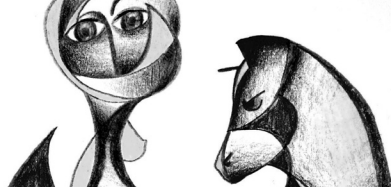
Léčba psychofarmaky

Léčba generalizované úzkostné poruchy pomocí psychofarmak byla v dřívějších letech prováděna hlavně benzodiazepiny (léky na uklidnění). Až v posledních patnácti letech je postupně nahrazují antidepresiva. Krátkodobé snížení úzkosti a tělesných příznaků je možné pomocí léků na uklidnění. Jejich delší užívání se však nedoporučuje, protože na ně vzniká závislost. Pro dlouhodobou léčbu jsou podstatně vhodnější antidepresiva.

Z benzodiazepinů se podávají hlavně vysoce potentní (nízká dávka má velký protiúzkostný účinek) benzodiazepiny, jako je alprazolam a clonazepam. Stejný efekt má i léčba klasickými benzodiazepiny, jako je chlordiazepoxid, oxazepam, diazepam, dávka léků je však podstatně vyšší. Nevýhodou



všech benzodiazepinů je vysoké riziko vzniku tolerance (lék v běžné dávce přestává působit), vznik tělesné i psychické závislosti u části užívajících a nepříjemné příznaky z vysazení (abstinenční příznaky) při pokusu léčbu ukončit. Benzodiazepiny ovlivňují pozornost, zhoršují krátkodobou paměť a zpomalují reakce, proto se během jejich užívání nemá řídit. Z dalších uklidňujících léků je vhodný zejména buspiron, což je nebenzodiazepinové anxiolytikum, na které závislost nevzniká. Někdy mohou pomoci také léky proti alergii, jako je hydroxyzin. Jejich dlouhodobé podávání však také není vhodné. Dlouhodobě jsou indikována pouze antidepresiva, protože na ně nevzniká ani tolerance ani návyk a jejich podávání řeší biologickou příčinu úzkosti. Ta je spatřována v poklesu přenosu serotoninu a následné snížené aktivitě čelních oblastí mozku a zvýšené aktivitě podkorového limbického systému, který nadměrně často spouští alarmovou reakci. Podávání antidepresiv vede k tonizaci serotonergního přenosu, zvýšení aktivity čelních částí mozku a snížení hyperaktivity limbického systému. Mozek přestává spouštět alarm po banálních podnětech. Z klasických tricyklických antidepresiv byly nejméně úspěšné imipramin a clomipramin. V dnešní době se však nejvíce doporučují SSRI (escitalopram, sertralin, paroxetin) a SNRI (venlafaxin, duloxetin), protože jejich účinek na serotonergní systém je cílenější a mají méně nežádoucích účinků. Z dalších moderních antidepresiv byla prokázána účinnost také u trazodonu, mirtazapinu a bupropionu a nověji se také ukázala dobrá účinnost antiepileptika pregabalínu. O výběru vhodného antidepresiva by měl rozhodnout lékař po poradě s pacientem a vážít poměr zisku z léčby k možným rizikům.

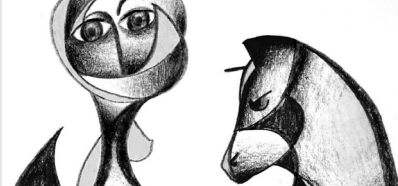


I když název nejvíce doporučované skupiny léků zní **anti-depresiva**, protože historicky se nejdříve zjistil jejich účinek u deprese, jde vlastně o antistresové látky. Umožňují organismu lépe zvládat nadměrný stres, ať je spojený s úzkostí, depresí, bezmocí, podrážděností nebo tělesnými příznaky. Vzhledem k tomu, že antidepresiva přímo nedodávají chybějící přenašeče, ale regulují jejich porušenou rovnováhu, jejich efekt není okamžitý, ale zpravidla se objeví za 3–6 týdnů podávání. Plného účinku je dosaženo zpravidla za 12 týdnů. K nežádoucím účinkům na počátku užívání patří u některých osob krátkodobě nevolnost, pocity na zvracení, zvýšení napětí, lehký třes, nespavost a nechutenství. Tyto účinky mizí zpravidla do 14 dnů. Pokud by přetrvávaly, je třeba na to upozornit lékaře.

I po odeznění příznaků je nutné v užívání léků pokračovat. Podle doporučení odborníků by mělo podávání antidepresiv trvat ještě 12–18 měsíců po odeznění příznaků. Dlouhodobým nežádoucím účinkem bývá asi u čtvrtiny pacientů menší zájem o sex, u mužů oddálení ejakulace (což se někdy využívá při předčasném vyvrcholení) a u žen snížení nebo vymizení orgasmu. Pokud tento efekt trvá více než tři měsíce, je vhodné zvážit snížení dávky nebo přidání léku, který tento nežádoucí účinek koriguje.

Psychoterapie

Nejdůležitějším léčebným přístupem u generalizované úzkostné poruchy je psychoterapie. Pomáhá hlouběji porozumět, co se s člověkem trpícím úzkostí děje. Umožňuje nalézt

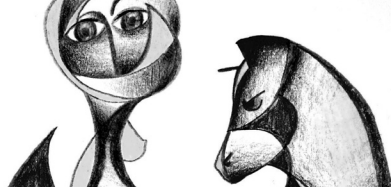


události v životě, související s rozvojem poruchy, a snaží se pomoci změnit psychologické pochody a vztahy, které úzkost udržují. Učí, jakým způsobem zacházet s příznaky nemoci a s problémy v životě, a posléze trénuje dovednosti, které umožňují předcházet novým problémům. Psychoterapie pomáhá obnovit přirozený pocit kontroly nad svými emocemi, myšlenkami a chováním. Terapeut pomáhá postiženému:

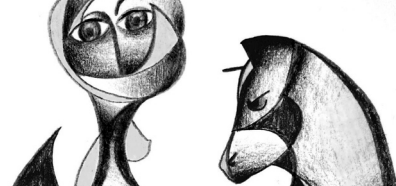
- porozumět tomu, jak souvisejí minulé zážitky, současné vztahové a životní problémy s příznaky úzkosti;
- najít cestu, jak současné životní problémy překonat;
- vytvořit pocit bezpečí, samozřejmosti a přirozené kontroly nad svým životem.

Psychoterapie používá různé přístupy. Nejčastější jsou:

- **psychodynamicky orientovaná psychoterapie:** psychoanalýza a její krátké varianty jsou zaměřeny nikoliv na přímé snížení úzkosti, ale spíše na postupné přetvoření osobnosti tak, aby se dotyčný naučil úzkost snášet;
- **skupinová psychoterapie** probíhá ve skupině lidí s podobnými problémy. Postupně se vytváří hlubší porozumění, důvěrná atmosféra, která umožňuje svěřit se s niternými pocity a prožitky, nalézt vlastní sebepřijetí i ujasnit si svoje místo mezi lidmi, situaci ve světě, porozumět způsobům, jakými se člověk vztahuje k druhým, i uvědomit si vlastní formy uvažování a chování, které vytvářejí stres,
- **kognitivně-behaviorální terapie** je přístup zaměřený na odstranění úzkostného způsobu myšlení a úpravu vzorců úzkostného chování. Pro celkové zklidnění se nacvičuje relaxace. Po zvládnutí obav, starostí a snížení úzkosti se věnuje hlubším postojům, které souvisí s nadměrným stresem v životě. Změnou těchto postojů se do budoucna zvyšuje odol-



nost člověka vůči dalším stresorům, které ho mohou potkat. V dalším textu si popíšeme nejdůležitější strategie kognitivně-behaviorální terapie, které jsou součástí svépomocných programů zaměřených na zvládnání úzkosti.

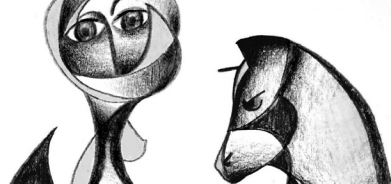


RELAXACE

Řada lidí se uvolňuje při sportu, hudbě, malování, zahrádkaření, turistice nebo cestování. Tyto činnosti zčásti snižují psychické napětí. Relaxace při nich je však nehluboká. Lidé trpící GAD se často těmto aktivitám vyhýbají, protože se na ně nedokážou soustředit. To, co jiné lidi uvolňuje, vede u nich často k napětí – mají čas soustředit se na své obavy. Pomoci jim může nácvik relaxace. Relaxace je stav psychického a tělesného uvolnění. Subjektivně se prožívá jako uvolnění těla a mysli, prožitek klidu, vyrovnání a vnitřního ticha. Relaxace:

- vede k psychickému i tělesnému uvolnění;
- dodává energii;
- zvyšuje odolnost proti stresu;
- uvolňuje plné prožívání příjemných aktivit;
- zlepšuje usínání;
- zbavuje tělesných příznaků stresu;
- zvyšuje soustředění a zapamatování;
- zvyšuje sebedůvěru.

Relaxace je dovednost, která se dá naučit. Jako všechny dovednosti se ji nenaučíte za den ani za týden. Nečekejte okamžitý efekt. Počítejte spíše s několika týdny nácviku. Aby se člověk naučil relaxovat, je potřeba relaxaci pravidelně denně cvičit. Zde si popíšeme nácvik Ůstovy relaxace.

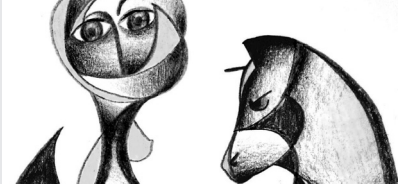


Progresivní relaxace

Prvním krokem při nácvičku relaxace bude zjišťování rozdílů mezi napětím a uvolněním. Tyto dva stavy se budete učit rozlišovat střídavým napínáním a uvolňováním svalů. Při cvičení sedíte na pohodlné židli, zavřete oči. Napětí udržujte po dobu

Tab. 4. Instrukce pro cvičení progresivní relaxace

- Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte
- Ohněte lokty a zatněte bicepsy... uvolněte
- Natáhněte paže a zatněte tricepsy... uvolněte
- Zvedněte obočí... uvolněte
- Napněte svaly kolem očí... uvolněte
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně zuby... uvolněte
- Zachmuřte se... uvolněte
- Zavřete pevně oči... uvolněte
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte
- Sevřete pevně rty... uvolněte
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte
- Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte
- Zvedněte ramena k uším... uvolněte
- Přitáhněte lopatky k sobě... uvolněte
- Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech... vydechněte a uvolněte
- Napněte svaly břicha... uvolněte
- Napněte hýždě... uvolněte
- Napněte lýtka... uvolněte
- Přitáhněte špičky k holením... uvolněte
- Klidně a pravidelně proveďte sedm nádechů a výdechů a s každým výdechem si uvnitř sebe řekněte slovo »Uvolnit!«



asi 5 sekund, relaxaci po dobu následujících 10 sekund. Běžně napínejte a uvolňujte každou svalovou skupinu jen jednou.

Vzhledem k tomu, že úzkost vzniká velmi rychle a v celé řadě situací, účinný způsob relaxace je pouze ten, který umožní člověku uvolnit se nejen tehdy, když si doma sedne do křesla, ale v jakékoli situaci a velmi rychle (během 20–30 sekund). K tomu směřuje nácvik Östovy progresivní relaxace.

Progresivní relaxaci procvičujte alespoň čtyři týdny dvakrát denně po dobu asi 10 minut. Zvolte si místo a čas, který vám vyhovuje, kdy nebudete rušeni. Vedte si záznam, jak dlouho vám relaxace trvá a jakého stupně uvolnění jste dosáhli (na stupnici 0–100 %).

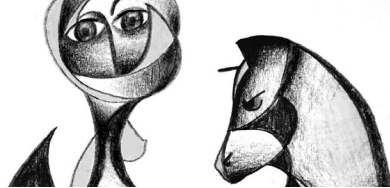
Fáze uvolnění

Cílem tohoto stadia nácviku je zkrátit dobu potřebnou k dosažení relaxace. Vynecháme fázi napětí. Sezení začíná klidným dechem v sedu. Pak budete postupně uvolňovat jednotlivé skupiny svalů, počínaje hlavou až do konečků prstů u nohou. Instrukce shrnuje tab. 5.

Pokud vám dělá potíže uvolnit některou svalovou skupinu, pak tyto svaly napněte a pak uvolněte. Relaxaci procvičujte dvakrát denně. Po 2–4 týdnech cvičení může většina lidí přejít k dalšímu stadiu nácviku.

Rychlá relaxace

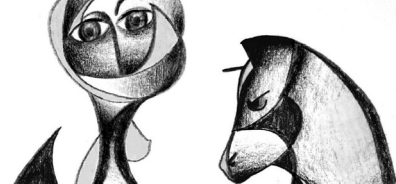
Při rychlé relaxaci jde o uvolnění v běžných, nestresujících situacích za 20–30 sekund. Je potřebné určit si řadu vodítek, která vám připomenou, že byste měli být uvolnění. Například pokaždé, když se podíváte na hodinky, když máte telefo-

**Tab. 5. Instrukce pro nácvik fáze uvolnění**

- Dýchejte klidně a pravidelně
- S každým výdechem se Vaše tělo uvolní... stále více a více se uvolní... poddejte se tomu
- Uvolněte čelo... obočí... víčka... tváře... jazyk... celý obličej
- Uvolněte krk... ramena... paže... až do konečků prstů
- Stále klidně a pravidelně dýchejte
- Pocit uvolnění vám přechází do břicha
- Uvolněte hrudník... záda... hýždě... stehna... kolena... lýtka... chodidla až do konečků prstů
- Dýchejte klidně a pravidelně
- Uvědomte si, že s každým výdechem se více a více uvolňujete
- Zhluboka se nadechněte... na několik sekund zadržte dech... pomalu vydechněte
- Jste stále více a více uvolnění

vat, když otevřete příborník, když jdete do koupelny ap. Aby se tato vodítka ještě zvýraznila, je vhodné upevnit si na vhodná místa (na telefon, na příborník) např. čtvereček barevného papíru. Důležité je takto relaxovat 15–20× během dne, v přirozených nestresujících situacích. Během relaxace postupujte takto:

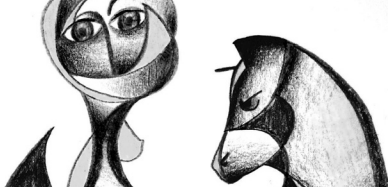
- jednou až třikrát zhluboka vdechnout a pomalu vydechnout;
- před každým výdechem si v duchu říci »u-vol-nit«;
- uvědomit si, kde cítíte napětí, uvolnit co nejvíce svalů. Rychlou relaxaci provádějte pokaždé, když uvidíte barevné vodítko, tj. alespoň dvacetkrát za den po dobu nejméně čtyř týdnů.



Aplikovaná relaxace

Pokud již zvládáte relaxaci v klidné době a chráněném prostředí, začněte se ji učit v postupně stále náročnějších podmínkách. Cvičte, kdykoliv budete mít možnost. V dopravních prostředcích, při přestávkách v práci. Musíte-li například někde čekat, využijte té doby k tomu, abyste relaxovali. Tak namísto aby vás jinak »mrtvý čas« znervózňoval, přispěje čekání k vašemu uvolnění. Naučte se relaxovat ve stoje, i v chůzi.

Zkuste zjistit denní čas nebo situace, kdy se cítíte nejvíce napjatě. Pak se pokuste vykonat praktické cvičení před dobou největšího napětí. Dalším krokem je naučit se provést relaxační postup přímo v situacích, kdy jste velmi napjatí. Praktická cvičení si zaznamenávejte.



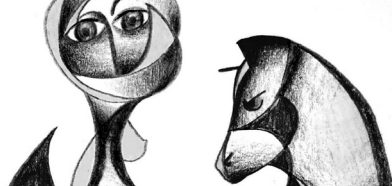
KONTROLA MYŠLENEK, KTERÉ ZPŮSOBUJÍ ÚZKOST

Každý člověk se občas trápí starostmi a mívá úzkostné myšlenky a obavy. Obvykle je však brzy pouští z mysli a více žije pro přítomnost. Lidé trpící GAD mají úzkostné myšlenky prakticky neustále. Kdykoliv myslí na svoji rodinu, práci, zdraví nebo budoucnost. Pokud se jim člověk dokáže postavit, pomůže to výrazně zmírnit úzkost. K omezení a odstranění automatických myšlenek slouží několik kroků:

1. uvědomění si vztahu mezi úzkostí a automatickými myšlenkami;
2. zkoumání pravdivosti automatických myšlenek;
3. hledání racionální odpovědi na situaci a automatické myšlenky;
4. vyhodnocení racionální odpovědi a akce.

Uvědomění si vztahu mezi úzkostí a automatickými myšlenkami

Prvním krokem ke zvládnutí úzkostných myšlenek je uvědomit si, jakým způsobem myslíte a jak to ovlivňuje vaši náladu. Začněte si všímat, kdy se vaše nálada mění, kdy cítíte větší napětí a úzkost. Zapište si, co se právě děje a co vám právě v tu chvíli běželo hlavou (tab. 6).



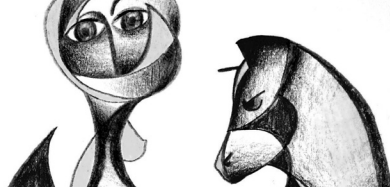
- Kdykoliv cítíte zhoršení nálady, запиšte do kolonky **Situace** v záznamu automatických myšlenek, co jste dělali nebo kde jste byli.
- Dále запиšte **Myšlenky**, které vás automaticky napadly těsně předtím nebo přímo v tu chvíli, kdy se vaše úzkost, vztek, deprese či jiná špatná nálada objevily. Pokud přímo myšlenky nezachytíte, zkuste si ujasnit své hodnocení toho, co se děje. Jaký to pro vás má význam. Jaký to bude mít dopad. To vám pomůže si automatické myšlenky vybavit.
- Do kolonky **Okamžité důsledky** pak запиšte emoce, tělesné reakce a chování, které následovaly.

Tab. 6. Záznam automatických myšlenek

Situace	Myšlenky	Okamžité důsledky		
		Emoce	Tělesné reakce	Chování
syn na návštěvě skáče po gauči	všichni si myslí, že jsem špatná máma	vztek na syna	napětí svalů, zatajování dechu	nervózní omlouvání se
křik na syna	teď teprve vidí, jak jsem hrozná	vztek na sebe	bušení srdce, zčervenání, zrychlení dechu	vysvětlování, že jinak tolik nezlobí a že na něj křičím jen výjimečně

Zkoumání pravdivosti automatických myšlenek

Poté, co zvládnete svoje úzkostné myšlenky zachycovat, je dalším krokem jejich logické zkoumání. Jsou skutečně »úpl-



ně pravdivé«? Odpovídají doopravdy nejlíp tomu, co se stalo? Nemýlím se? Nepřeháním?

Tab. 7. Otázky k testování platnosti úzkostných myšlenek

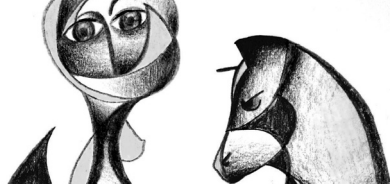
- Nejsou možná i jiná vysvětlení? Jaká?
- Proč si myslím, že právě toto hodnocení situace je nejpravdivější?
- Co svědčí pro jednotlivá vysvětlení a co proti nim?
- Neškodím si zbytečně takovými myšlenkami?
- Jak tento závěr ovlivňuje moji náladu? Pomáhá mi to, nebo škodí?
- Jak tento závěr ovlivňuje moje chování? Chci to tak?
- Je situace doopravdy tak vážná, jak si říkám? Nepřeháním?

Hledání racionální odpovědi (přerámování) na situaci a automatické myšlenky

Poté, co jste se důkladně zeptali na jednotlivé úzkostné myšlenky, zkuste si do další kolonky v záznamu automatických myšlenek (tab. 8) zapsat přerámování, které jste vytvořili. Může to být jedna odpověď, může jich však být i více.

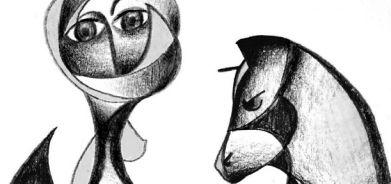
Akce

Na závěr si položte otázku: Co konstruktivního mohu nyní udělat? Odpověď na ni si zapište. Je možné také zaznamenat, co jiného byste mohli v příští podobné situaci udělat, abyste se necítili tak špatně.

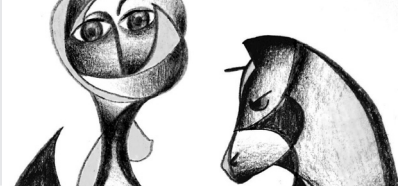


Tab. 8. Záznam automatických myšlenek (s přerámováním a akcí)

Situace	Myšlenky	Okamžité důsledky	
		Emoce	Tělesné reakce
Manžel si nevezal koláč, který jsem upekla. Večeřel chléb se sýrem	<ul style="list-style-type: none"> • Nestojí o to, co pro něj dělám. Ignoruje mě • Co, když už mě nemá rád?! Proboha, to by bylo hrozné, kdyby si někoho našel 	<ul style="list-style-type: none"> • vztek • úzkost 	<ul style="list-style-type: none"> • svalové napětí • sevření žaludku • roztřesenost
Ležím v posteli už hodinu a nemohu usnout	<ul style="list-style-type: none"> • Zase nemohu usnout! • Zítra budu úplně nemožná! • Co, když se té nespavosti nikdy nezbavím?! • Zemřu vyčerpáním! • Ubohé děti, co s nimi bude?! 	<ul style="list-style-type: none"> • strach • vztek • úzkost 	<ul style="list-style-type: none"> • svalové napětí • bolest hlavy



Okamžité důsledky	Přerámování	Akce
<p>Chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nervózně pobíhám po bytě, sekýruji děti • Vyčítám pak manželovi, že stále není doma a že nemá zájem o rodinu 	<ul style="list-style-type: none"> • Možná jen neměl chuť. Většinou sní, co udělám, a pochválí to • Maluji čerta na zeď. Nic tomu nenasvědčuje • A i kdyby, umím se o sebe postarat 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeptat se, zda nechce koláč. Příště mu řeknu, ať ho ochutná
<ul style="list-style-type: none"> • Počítám ovečky, nefunguje to, protože tomu nevěřím • Převaluji se • Potichu si nadávám 	<ul style="list-style-type: none"> • Nic se neděje, jen nemohu usnout. Jsem jenom víc utahaná, nic dalšího! • To je málo pravděpodobné, až bude únava moc velká, tělo samo usne • Dokonce i kdybych umřela, rodina by se o ně postarala 	<ul style="list-style-type: none"> • Zkusím dopsat životopis, který stále odkládám • Příště, až neusnu, půjdu na hodinu něco dělat a pak to zkusím znovu



PLÁNOVÁNÍ ČASU

U lidí trpících GAD bývá častým problémem, že se neustále cítí být v tlaku času. Obtížně určují priority. Často chaoticky přecházejí od jedné aktivity k druhé. Důležité, ale nenaléhavé činnosti jsou odkládány a řeší se jen aktuálně naléhavé úkoly. Obtížné úkoly se odsunují a hromadí. To vede k pocitům časového tlaku a obavám, že to nikdy nepůjde zvládnout. Racionální plánování času může tuto situaci postupně změnit.

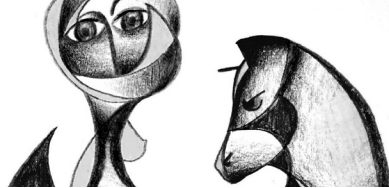
Časový tlak a úzkostné obavy vedou k omezení příjemných aktivit a zájmů. Tyto činnosti přitom často přispívaly k pocitu vlastní hodnoty. Jejich opuštění proto vede ke zvýšení pocitů úzkosti a nejistoty. Pokud je tomu tak, je potřebné znovu zařadit příjemné aktivity do denního plánu. Jinou potíží bývá perfekcionismus, který nutí zastavit se u detailu, a celek uteče.

Berte svůj záznam jako **pomůcku**. Ne jako příkaz. Často se může stát, že objektivně nebude možné se věnovat činnosti, kterou jste plánovali.

Uvědomte si svoje cíle. Rozhodněte se, co chcete dělat během dne, během víkendu, během týdne i během měsíce.

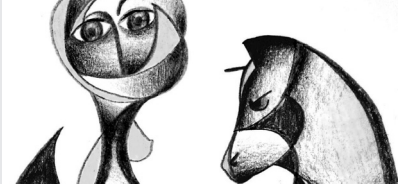
Udělejte si **seznam** toho, co musíte udělat, a toho, co byste rádi udělali, a připojte časový odhad.

Plánujte konkrétně. Konkrétní plán má »barvu«. Člověk se více těší na »pizzu« než na »oběd«, více na »Lásky jedné plavovlásky« než na »televizi«.

**Tab. 9. Zásady plánování času**

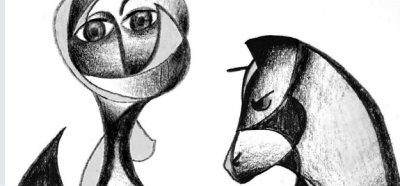
- Určete pořadí, v němž budete jednotlivé úkoly plnit. Najděte takové pořadí, které vám vyhovuje nejlépe. Někteří lidé například raději začnou něčím, co udělat musejí, a pak dělají to, do čeho mají chuť. Potom se mají na co těšit a nemusejí celý den myslet na nepříjemné úkoly
- Plánujte si i volný čas do rezervy, který můžete použít na to, co jste nestihli v časovém rozvrhu. V případě, že jste stihli všechno, co jste si naplánovali, rezervní čas věnujte co nejpříjemnější činnosti
- Větší úkoly, zejména trvají-li déle než hodinu, si rozdělte na menší úseky. Po každém úseku si udělejte přestávku nebo se za jeho ukončení odměňte (uvařte si čaj, snězte něco dobrého, poslechněte si oblíbenou hudbu ap.)
- Snažte se dělat vždy jen jednu věc. Nepřecházejte od jedné činnosti ke druhé a nenechávejte za sebou rozdělané úkoly. Všechno by vám trvalo déle, protože byste museli stále znovu začínat a nedokončené úkoly by vám ležely v hlavě, takže byste se hůř soustředili na to, co právě děláte
- Nezačínejte další úkol hned po dokončení předchozího. Udělejte si přestávku. Naplánujte si čas na odpočinek
- V průběhu dne přehodnocujte priority a hodnotěte dosažený pokrok
- Dejte si pozor na odkládání úkolů. Vyhýbáte se jim, protože na sebe máte příliš vysoké nároky? Nedokážete přesně odhadnout, na co stačíte? Nešlo by je udělat hned a tím se jich zbavit?
- Na konci dne si uvědomte, co jste dokázali, a pochvalte se za to. Nevyšlo-li vám něco, zkuste si bez vzteku zmapovat možné příčiny neúspěchu

Určete si **priority**. Pokud vaše úkoly a činnosti zabírají více času, než kolik máte k dispozici, rozhodněte, které z nich jsou přednější. Co musí být hotovo dnes, co může počkat



a dokdy? Co dnes chci dělat? Můžu něco přenechat jiným? Pokud ano, komu? Co se stane, když neudělám toto nebo ono? Zvažte, zda některou činnost nevynechat. Některé »vedlejší« věci mohou sloužit k vyhnutí se činnostem, které nejsou příjemné.

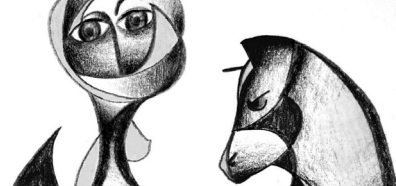
Dbejte na **vyváženost pracovních úkolů a příjemných aktivit**. Možná, že zpočátku neshledáte žádnou aktivitu jako příjemnou. Proto hledejte činnosti, u nichž se cítíte alespoň o trochu lépe. Každý den by pro vás alespoň částečně měl být naplněn těmito »příjemnými aktivitami«.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

S úzkostností souvisí celá řada problémů v životě. Některé se objevily dávno před rozvojem úzkostí a vytvářely stres, který se spolupodílel na rozvoji poruchy (např. partnerské konflikty, pracovní problémy, neschopnost si uspořádat čas). Některé vznikly jako důsledek nadměrné úzkostnosti (např. ztráta zaměstnání, ztráta partnera, neschopnost plně prožívat). To však neznamená, že problémy vedou přímo k úzkosti. Ukázalo se, že množství i závažnost problémů je stejné i u lidí bez úzkosti, ti se je však naučili řešit nebo si je až tak neberou. Řada lidí se od dětství nenaučila řešit svoje problémy systematickým způsobem. Když se v jejich životě objeví problém, řeší ho systémem pokus–omyl. Tento chaotický způsob vede k nadměrnému vyčerpání sil, k úzkostnému prožívání, strachu z dalších problémů a všeobecné tendenci problémům se vyhnout, nevidět je, neřešit. Vyhýbání se problémům však většinou vede k jejich hromadění a narůstání stresových momentů. Pro změnu situace je třeba si uvědomit dvě věci:

- Řešení problému je dovednost, která se dá naučit. Není možné však čekat změnu ihned – k výsledku lze dospět postupnými kroky.
- Nestačí jenom porozumět a chápat. Je potřebné si vypracovat přiměřený a reálný plán a ten uskutečnit.



Řešení problémů obsahuje typické postupné kroky:

- 1. stupeň – posouzení a identifikace problému;
- 2. stupeň – plánování a organizování strategií, které nám pomohou problém řešit;
- 3. uskutečnění těchto strategií;
- 4. zhodnocení účinnosti vybraných strategií.

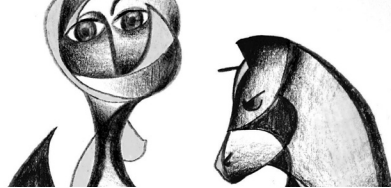
První stupeň – posouzení a identifikace problémů

Posouzení a identifikaci problému lze rozdělit na několik kroků:

- a) výběr problémové oblasti;
- b) konkretizace problému;
- c) definice problému;
- d) stanovení cílů;
- e) stanovení způsobu hodnocení a odměn.

Výběr problémové oblasti

První věcí je rozhodnout se, co je třeba změnit. Otázka: ›*Co chci změnit?*‹ není jednoduchá. Problémů bývá totiž více. Měli byste si vybrat problém, který je pro vás opravdu důležitý a přitom máte slušnou šanci uspět. Například ›*Chci se více stýkat s lidmi*‹, ›*Chci se méně hádat s manželem*‹ nebo ›*Chci se naučit lépe si organizovat čas*‹. Cílem může být určité chování více rozvinout nebo naopak omezit, popřípadě se naučit nějakou novou dovednost. Pro zjednodušení si oblasti života, kde se vyskytují problémy u úzkostných lidí, rozdělíme na čtyři kategorie.



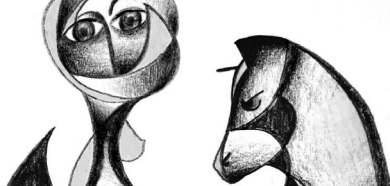
1. Vztahové problémy. Nejtýpčtějšímí problémy, které souvisí s úzkostí, jsou problémy se vztahy k lidem. Někdy se tyto problémy poměrně jasně manifestují, např. jako hádky mezi partnery, hádky mezi rodiči a dětmi, konflikty se spolupracovníky. Velmi často však bývají skrytější a řada lidí si problémové situace ani není vědoma nebo ji pokládá za nepodstatnou.

2. Výkonové problémy. Většinou jde o sníženou výkonnost v práci nebo potíže se zvládnutím domácnosti, problémy se studiem. Často se kombinuje více uvedených faktorů. Mezi typické problémy patří:

- potíže s plánováním aktivit a organizací činnosti;
- nadměrné požadavky na sebe («vysoká laťka»);
- odkládání aktivit;
- vyhýbání se činnostem, které nejsou příjemné;
- chaotické řešení problémů;
- neschopnost říci ne;
- nedostatek odpočinku a příjemných aktivit;
- nedostatek dělby práce a delegování činnosti na druhé;
- potíže s určením priorit.

3. Prožitkové problémy. Většinou jde o potíže plně prožívat příjemné aktivity. To je zapříčiněno jednak tím, že dotyčná osoba se příjemným aktivitám nevěnuje, nebo tím, že se na ně pro velké napětí nesoustředí. Typicky jde o některou z následujících příčin nebo jejich kombinaci:

- schází dovednost relaxovat a plně se prožitku poddat;
- příjemné aktivity nejsou vůbec zařazeny do programu;
- prožitek je sice dostatečný, ale v následující chvíli je bagatelizován nebo na něj dotyčný zapomene;



- tlak »povinnosti« je tak velký, že na příjemné aktivity není čas;
- očekávání intenzity »příjemnosti« je tak vysoké, že nejde naplnit.

4. Jiné problémy. Samozřejmě existuje celá řada problémů, které jsou kombinací předešlých kategorií. Mezi další typické problémy patří:

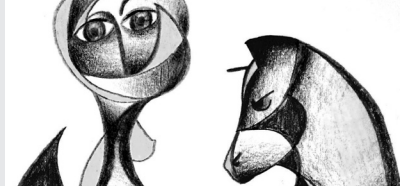
- nedostatek peněz;
- nezaměstnanost;
- tělesné onemocnění vlastní nebo rodinných příslušníků;
- výchova malých dětí bez pomoci jiné osoby;
- nedostatek vzdělání.

Tab. 10. Seznam Kateřiných problémů

1. denní hádky s manželem
2. potíže se zvládním domácnosti, organizací činností
3. nedostatek příjemných aktivit
4. sexuální nesoulad
5. sociální izolace
6. pocity méněcennosti
7. hádky s matkou

V každé z těchto oblastí zkusíme najít jeden až dva základní problémy, které by bylo vhodné řešit. Potom stanovíme důležitost jednotlivých problémů a vybereme si z nich jeden, maximálně dva. Je potřeba vybrat problém, který je důležitý a přitom řešitelný.

U většiny lidí, zdravých či nemocných, se podaří identifikovat v uvedených oblastech čtyři až osm důležitých problémů.

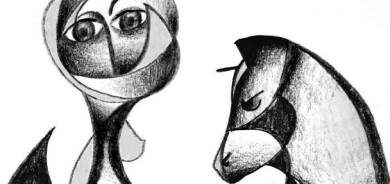


Konkretizace problému

Konkretizovat problém znamená pozorovat a rozebrat základní údaje problematického chování: *›Jak je to ve skutečnosti s tím, co chci změnit?‹* Při konkretizaci se snažíme problém vyjádřit pokud možno co nejpřesněji. Analyzujeme jeho jednotlivé součásti, zjišťujeme souvislosti tak, abychom o problému věděli co nejvíce. Potřebujeme porozumět řadě aspektů.

1. Mapování spouštěčů a okolností problému. Naše chování výrazně ovlivňují dva základní faktory: To, co se stane předtím, než se chování objeví – spouštěč – a to, co se stane potom – důsledek. Odkrytí spouštěčů je někdy podobné práci detektiva. Spouštěče můžeme kontrolovat tím, že se jim vyhneme, že je změňme, nebudeme na ně reagovat nebo se naučíme se na ně reagovat jinak. Zaznamenejte si, co považujete za odpovídající spouštěče, a uvažujte o možných způsobech jejich kontroly.

Okolnosti, ve kterých se problémové chování objevuje, mohou být nejrůznější. Mezi okolnosti patří naše výchova, povahové vlastnosti, základní postoje a hodnotový systém, minulá zkušenost s podobnými problémy, očekávání od druhých lidí, ale i životní situace: generační období, odchod dětí z rodiny, změna zaměstnání nebo životní události, které nás v dané době potkaly. Okolnosti mohou pomáhat řešení problému, ale také situaci komplikovat. Stejná okolnost může jednou působit pozitivně, jindy negativně. Například pokud je problémem konflikt s partnerem, je pozitivní, máme-li se kde citově opřít, můžeme-li situaci s někým důvěrně probrat. Máme-li jedinou přítelkyni, která je rozvedená a jednostranně vidí jako jediné řešení naší situace rozvod, kontakt s ní

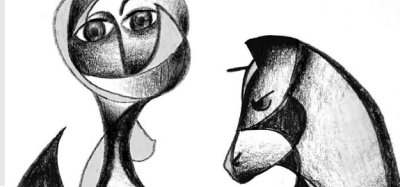


může být při řešení tohoto problému spíše negativním aspektem.

2. Popis vlastního problémového chování. Předpokládáme, že jste si našli konkrétní problém (např. *›Chci se méně*

Tab. 11. Kateřinina sebesuzovací tabulka

Datum: 12. 2. 1991		
Problémové chování: hádky s Petrem		
Skóre úzkosti během dne: 50–70 % maxima		
Počet hádek: 5		
Chování		Spouštěče
7:00	Kritizoval mě, že nemám připravenou snídání. Řekla jsem mu, že by si ji mohl udělat i sám	Děti se pomalu chystaly do školy. Potřebovaly pomoc při oblékání
7:30	Řekla jsem Petrovi, že by měl ušetřit peníze, které dává za kouření, a utrácet méně za auto	Petr mi dal najevo, že se mu nelíbí látka, kterou jsem koupila, a že stará by byla ještě stačila
7:50	Řekla jsem Petrovi, aby se alespoň jednou pokusil přijít včas domů	Petr byl připravený odejít a byl nahněvaný a rozmrzelý
17:00	Petr mě kritizoval, že jsem na děti velmi hrubá. Řekla jsem mu, že je příliš měkký	Syn nechal padnout jídlo na podlahu, dala jsem mu facku
19:00	Řekla jsem Petrovi, že si látku chci nechat a že on se vůbec nestará, jak domácnost vypadá	Petr chtěl, abych novou látku vrátila

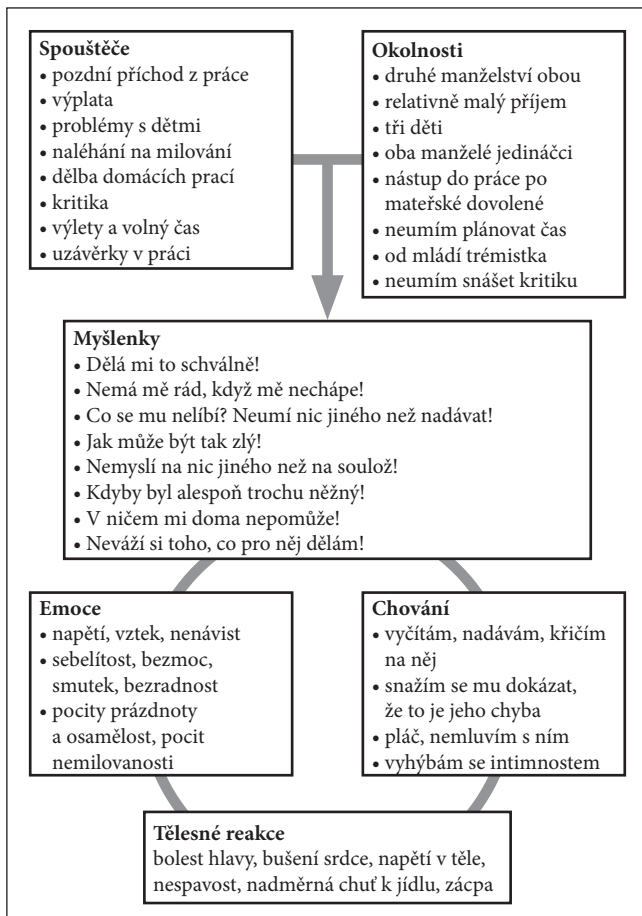
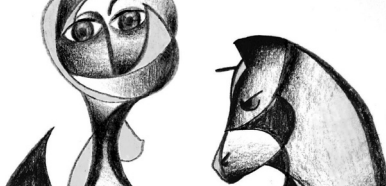


hádat s partnerem). Abyste si vytvořili přiměřený cíl pro změnu, musíte shromáždit základní údaje. Znamená to, že potřebujete zjistit výskyt problémového chování («počet hádek») za určitý čas (např. týden) a určit jeho kvalitu. Na základě toho byste mohli zjistit, že problémové chování se objeví v určité frekvenci (s partnerem se pohádáte průměrně čtyřikrát za týden) a v určité kvalitě («během hádky nejsme schopni najít kompromis»). Můžete se potom rozhodnout, jaký bude konkrétní cíl (např. *»Nebudu se hádat častěji než jedenkrát za týden a hádku alespoň v polovině případů dovedu do konstruktivního konce«*), který by byl rozumný a možný.

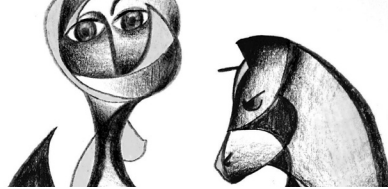
To, jak konkrétní chování vypadá, popisujte pečlivě, a pokud to jde, v modelu bludného kruhu myšlenek, chování, emocí a vegetativních reakcí (obr. 2).

3. Mapování modifikujících faktorů a důsledků. Modifikující faktory jsou vlivy, které zmírňují nebo naopak zhoršují problémové chování, pokud se objeví v souvislosti s nimi. Například hádky mezi partnery bývají častější v době, kdy má žena menstruaci. Modifikujících faktorů bývá celá řada: od biologických vlivů přes změny počasí, přítomnost nebo nepřítomnost určitých osob, vliv periodických událostí, jako je víkend, konec měsíce, začátek školního roku, prázdniny ap.

Důsledkem jsou »události«, které se objeví po problémovém chování. Ovlivňují to, jak se cítíme, a mají vliv na pravděpodobnost, s jakou se příště zapojíme do podobného chování. Důsledky mohou být pozitivní, neutrální nebo negativní. Pozitivní důsledky posilují chování a vedou k jeho častějšímu opakování. Negativní důsledky mohou vést k vyhýbání se danému chování v budoucnosti. Neutrální důsledky nemají na budoucí chování podstatnější vliv.



Obr. 2. Popis problémového chování – Kateřiny hádky s manželem

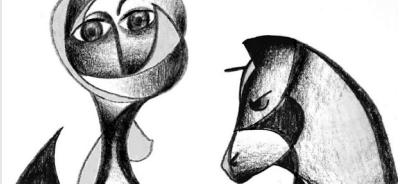
**Tab. 12. Důsledky nadávání manželovi**

	Pozitivní	Negativní
Krátkodobé	úleva, když mu dokážu, že jsem v právu vybití napětí, nic pak nedělám, pocit, že mám na to právo i že jsem lepší než on	nepříjemné emoce, stres, tělesné projevy stresu, vztek na sebe, chybění prožívání příjemných činností, neustálý pocit časového tlaku, stresu »na hranici«, únava
Dlouhodobé	mohu se vymlouvat, když se chce milovat více se snaží mi vyhovět a dělá věci, které by se mu jinak dělat nechtěly	hromadění odložené práce, hádavá atmosféra doma, nemožnost dohodnout základní provozní věci, deprese

Definice problému

Předpokladem pro budoucí řešení problému je v první řadě jasně definovaný a měřitelný problém (krátký, stručný popis, bez možnosti více výkladů). Konečná definice problému by měla:

- být krátká, stručná a jasná;
- týkat se pozorovatelného chování, buď jeho nedostatku nebo nadbytku;
- popisovat frekvenci tohoto chování;
- popisovat hlavní myšlenky a pocity, které jsou s ním spojeny.



Tab. 13. Příklady definice problému

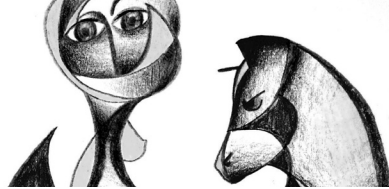
Kateřina: Hádáme se s manželem v průměru pětkrát za týden, hádky běžně trvají 1–2 hodiny a končí zlostným mlčením. Nevedou k řešení problémů mezi námi, naopak je udržují. Často si říkám, že naše krize v manželství je neřešitelná, a jsem z toho zoufalá.

Martin: Cítím se v silném časovém tlaku. Běžně zůstávám 2 až 3 hodiny po pracovní době v práci, abych všechno stihl. Práci si nosím i domů, z čehož pramení hádky s manželkou. Přestal jsem chodit do divadla a věnovat se basketbalu, protože to prostě nestihnu.

Alice: Několikrát denně (v průměru 3–5krát) nadávám desetileté dceři, vyčítám jí její vlastnosti nebo na ni ze vzteku vybuchnu. Pak si to vyčítám a říkám si, že jsem špatná matka. Bojím se, že podobně jako já bude mít malou sebedůvěru a bude ustrašená.

Stanovení cílů a jejich konkretizace

Cíle se snažíme stanovit jak v obecné rovině, tak v co nejkonkrétnějších detailech. Je důležité stanovit si takové cíle, které jsou reálné a v daném čase možné. Je dobré, když jsou definovány objektivním, měřitelným způsobem. Při určování jednotlivých součástí cíle, ke kterému chceme dospět, je vhodné jít od všeobecného určení cíle (›*Chci být aktivnější*‹) ke specifickému (›*Chci ráno 15 minut cvičit, chodit dvakrát měsíčně do divadla, jedenkrát za měsíc tančit*‹) Tento proces od všeobecného ke specifickému se nazývá konkretizace. Použití konkretizace často zahrnuje čísla. ›*Chci číst beletrii nejméně 30 minut každý večer*‹ je lepší než ›*Chci každý večer číst*‹.

**Tab. 14. Příklady stanovení cílů**

Kateřina: Nebudu se hádat s manželem častěji než jedenkrát za týden a hádku alespoň v polovině případu dovedu do konstruktivního konce.

Martin: Chci se naučit plánovat čas tak, abych měl alespoň dvě třetiny víkendu volno na příjemné aktivity, turistiku a kulturu. Chci pracovat maximálně 8 hodin denně.

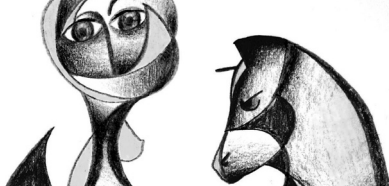
Alice: Chci snížit případy, kdy nadávám dceři a něco jí vyčítám, na četnost maximálně jedenkrát za týden. Zároveň chci změnit formu na zpětnou vazbu. Chci jí dát nejméně jeden upřímný kompliment denně.

U složitějších problémů je potřebné stanovit i postupné cíle, krok po kroku. Začněte se skromnými postupnými cíli. Pokud se zaměřujete na sociální izolaci a jde vám o zahájení rozhovoru s jinými lidmi a vaše základní údaje ukazují, že jste se do rozhovoru vůbec nezapojovali, počátečný cíl může být jeden rozhovor s cizím člověkem za týden. Žádný krok není příliš malý. Zvyšujte laťku pozvolna a jen v případě, že jste dosáhli předchozího cíle.

Stanovení způsobu hodnocení a odměn

Způsoby hodnocení by měly být objektivní a měřitelné natolik, že i člověk zvenčí může vidět změnu. Sledujete-li výskyt problémového chování průběžně při řešení problému, dokážete lépe zhodnotit účinnost strategií, které jste použili.

Při stanovení cílů a postupných kroků je velmi důležité stanovit si za dosažený pokrok konkrétní odměny. To podporuje vaši práci a řešení problémů. Odměňte se jen tehdy, když určitou věc uděláte. Účelem je zapojit pozitivní důsledky (posílnění) po dosažení vytyčeného cíle. Proč je odměna



tak důležitá? Hlavně proto, že jakýkoliv plán řešení problémů je zdouhavý a významnější změna vyžaduje úsilí. Proto je pro vás důležité vytvořit dohodu, v níž bude odměněno vaše úsilí po dosažení cílů.

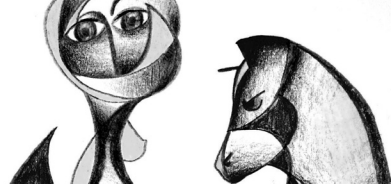
Druhý stupeň – plánování a organizování strategií, které pomohou problém řešit

Dalším krokem je udělat seznam možných řešení – definujeme různé metody, jak by se dal problém řešit. Jde o brainstorming. Bereme v úvahu i fantazie a nereálné nápady. Je to důležitý krok k uvolnění kreativity a vytvoříme si tím od problému potřebný odstup.

Pokračujeme **definicí reálných strategií** – z předešlého kroku vybíráme nejúčelnější pro daný případ. Zamýšlíme se nad strategiemi, které:

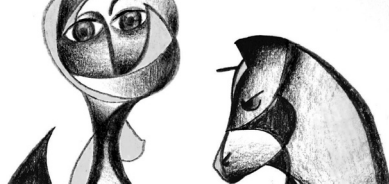
- kontrolují okolnosti a spouštěče;
- mění problémové chování přímo;
- kontrolují důsledky a modifikující proměnné.

Když máme definovány strategie, potřebujeme se postarat o **organizaci**. Spadá sem časový plán léčby, příprava pomůcek, popř. hierarchie a časová posloupnost jednotlivých strategií (pokud jsme jich zvolili více). Potřebujeme si určit dílčí kroky. Stanovujeme buď hierarchii náročnějších kroků, nebo určujeme pomocné cíle, kterých chceme dosáhnout. Důležité je, aby první cíle byly opravdu skromné a neodradily nás neúspěchem.



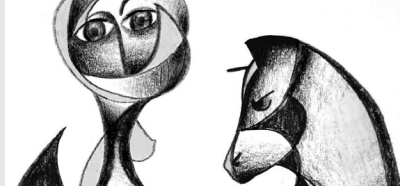
Tab. 15. Brainstorming Katčinych řešení hádek v manželství

1. Odejít k matce
2. Rozvést se, odstěhovat se do jiného města, najít si práci
3. Najít si milence
4. Víc se s Petrem milovat
5. Zajít do manželské poradny
6. Zmlátit ho
7. Naučit se konstruktivně reagovat na kritiku
8. Naučit se kritizovat
9. Naučit se dělat komplimenty
10. Ať se to všechno naučí Petr
11. Uklidit doma
12. Dělat mu teplé večere
13. Přestat mu vyčítat (pozdní příchody, málo peněz, málo ocenění, málo pomoci v domácnosti)
14. Nechat ho chodit na basketbal
15. Chodit s ním na basketbal
16. Zeptat se, jak by chtěl trávit volný čas, a pak najít kompromis
17. Naučit se požádat o ocenění
18. Nepřenášet napětí z práce domů
19. Trávit spolu více příjemných aktivit
20. Přemýšlet více o tom, co potřebuje on
21. Říci mu přímo a bez výčitek či nátlaku, co potřebuji já
22. Udělat manželskou dohodu o domácích pracích
23. Naučit se ho vyslechnout
24. Naučit se ho požádat, aby mě bez rozčilování vyslechl
25. Nesoutěžít s ním
26. Říci mu, že ho mám ráda
27. Nemilovat se s ním, když se se mnou hádá
28. Milovat se s ním, i když se se mnou hádá
29. Domluvit se na pravidelném milování
30. Občas ho překvapit mimo program
31. Naučit se přerámovat svoje myšlenky kolem hádek atd.



Tab. 16. Katčin výběr reálných řešení hádek v manželství

<p>Kontrola okolností a spouštěčů</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přestat mu vyčítat (pozdní příchody, málo ocenění, málo pomoci v domácnosti) • Odměnit příjemným chováním, kdykoliv přijde z práce včas • Nevychytat mu plat, který teď zjevně není možné změnit • Naučit se dělat komplimenty • Uklidit doma • Nechat ho chodit na basketbal • Zeptat se, jak by chtěl trávit volný čas, a pak najít kompromis • Naučit se požádat o ocenění • Nepřenášet napětí z práce domů • Přemýšlet více o tom, co potřebuje on • Říci mu přímo a bez výčitek či nátlaku, co potřebuji já • Říci mu, že ho mám ráda • Domluvit se na pravidelném milování • Občas ho překvapit mimo program • Naučit se plánovat si čas
<p>Přímá změna problémového chování</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naučit se konstruktivně reagovat na kritiku • Naučit se kritizovat • Udělat manželskou dohodu o domácích pracích • Naučit se ho vyslechnout • Naučit se ho požádat, aby mě bez rozčilení vyslechl • Nesoutěžít s ním • Naučit se přerámovat svoje myšlenky kolem hádek
<p>Kontrola důsledků a modifikujících faktorů</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trávit spolu více příjemných aktivit • Omluvit se, když to přeženu a ukřivdím mu • Nevymlouvat se na nic, když se mi nechce milovat, sdělit to • Dát mu sama najevo, když mám sama chuť se pomilovat
<p>Jiná možná řešení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zajít do manželské poradny

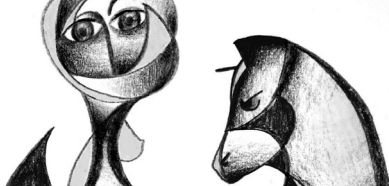


Třetí stupeň – uskutečnění strategií

V tomto kroku jde o zavedení programu, o akci. Uskutečňujeme strategie určené v předešlém kroku, popřípadě volíme nové, pokud již nefungují. Stanovení a výběr nejvhodnějších postupů ještě nestačí. Pokud neexistuje plán jejich použití včetně časového harmonogramu a odměňování po dosažení dílčích kroků, většinou za krátký čas na jejich plnění zapomenete nebo je budete plnit chaoticky. Nejúčinnější je mít jednotlivé kroky konkrétně zapsány v kalendáři.

Čtvrtý stupeň – zhodnocení účinnosti vybraných strategií

V průběhu použití kterékoliv ze strategií neustále hodnotíme její účinek. Pravidelně v týdenních intervalech je potřebné hodnotit pokrok a odměňovat. Obojí je důležité. Hodnocení změny nám ukazuje, zda je zvolená strategie v pořádku, zda něco nevázne. Odměny podporují úsilí. Jsou vnějším připomenutím pozitivních konfirmací (*›Zasloužím si to, snažil jsem se‹*). Odměnit je třeba i samotnou snahu, nejen výsledek. Proto odměny mají být různorodé a hierarchické. Odměňujte se sami. Dosažení podstatného cíle má být spojeno s velkou odměnou, kterou si stanovte již na počátku, když problém začínáte řešit. Je důležité také řešení určitého problému ukončit.



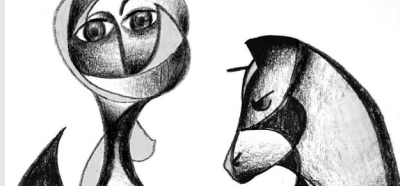
NÁCVIK ASERTIVITY

Dalším problémem lidí trpících GAD je nedostatek některých sociálních dovedností (asertivity). Typicky neumějí říkat ne, i když s požadavkem druhé osoby nesouhlasí, mají velké potíže při snášení kritiky a sami konstruktivně kritizovat neumějí, neumějí si říci o ocenění, často pro velkou tenzi neumějí ocenit a posílit svoje nejbližší, ale naopak se dostávají do podrážděných sporů.

Jedna z cest, jak podstatně zlepšit kvalitu svého života, je naučit se asertivitě. Jsou lidé, kteří si ji pletou s agresivitou. Asertivita je něco jiného. Je to určitý způsob, jak sdělovat své **potřeby**, svá **přání** a své **pocity** druhým, aniž bychom porušovali jejich práva. Učí nás sebekontroli a umění, jak se prosadit a zároveň respektovat potřeby druhých. Tím spějeme ke spolupráci s ostatními.

Neverbální (mimoslovní) chování

Výběr správných slov a vytvoření vět a větších smysluplných celků dává význam naší komunikaci. Nemenší význam má však způsob, jak to říkáme. Obsah sdělení buď potvrzuje, nebo znehodnocuje.



Oční kontakt: podívejte se na druhou osobu, když začínáte svoji řeč, a pak čas od času během mluvy. Dívejte se na druhého, když on mluví k vám. Zkuste však nezárat ani nehypnotizovat pohledem. Pokud vám přímý pohled do očí dělá potíže, nacvičujte ho s někým blízkým nebo se dívejte nikoliv přímo do očí, ale v okruhu asi 15 centimetrů kolem nich – dělá to dojem, že se do očí díváte.

Výraz tváře: měl by být v souladu s tím, co říkáte.

Postoj: držte otevřený, uvolněný postoj, buďte obráceni k osobě, se kterou mluvíte. Pokud nasloucháte, nakloňte se lehce k vypravěči. Nekřižte zbytečně ruce a nohy.

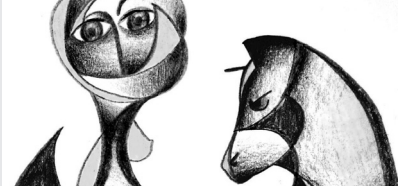
Způsob, jakým mluvíte: mluďte dostatečně hlasitě a jasně. Dávejte pozor, abyste nezrychlovali a neztišovali hlas. Mezi větami se nadechněte a udělejte si přestávku. Zřetelně artikulujte a dejte svému hlasu barvu. Neskákejte druhému do řeči.

Reakce zpětnou vazbou

Pojem zpětná vazba budeme používat pro poskytnutí informace o tom, jak určité chování působí na nás:

›Já cítím X, když ty děláš Y.«

Zpětná vazba může být **pozitivní**, např.: ›Mně se líbilo, že jsi to řekl stručně«. Pozitivní zpětná vazba vede k posilování uvedeného chování, tj. ke zvýšení pravděpodobnosti, že se chování bude opakovat. Může být také **negativní** zpětná vazba, např.: ›Naštval jsi mě, že jsi mi to neřekl přímo«. Negativní zpětná vazba vede k zeslabení daného chování, ke snížení pravděpodobnosti, že se dané chování bude opakovat. Při



formování chování je však daleko méně účinná než pozitivní zpětná vazba.

Dávání a přijímání komplimentů

Komplimenty slouží jednak k vyjádření svých kladných pocitů druhému, jednak se z nich dozvídáme o vlastním chování, kterého si druhý cení. Jak sdělení, tak přijetí komplimentů dělá mnohým úzkostným lidem potíže. Kompliment dáváme jako pozitivní zpětnou vazbu. Proto by měl být konkrétní, v první osobě (»*Mně se líbí*«, »*Já jsem spokojený*«, »*Potěšilo mě*« ap.) Podobně reakce na kompliment bývá nejlepší, když je formou zpětné vazby. Stačí ale: »*Děkuji za kompliment*«. Model reakce na kompliment má dva kroky:

- přijetí komplimentu (poděkování, radost ze spatření ap.);
- přidání osobní reakce ke komplimentu (»*Také mě to potěšilo*«) nebo i opačné pocitové reakce: »*Děkuji za kompliment, ale nemohu s Vámi souhlasit*«.

Příklady komplimentů:

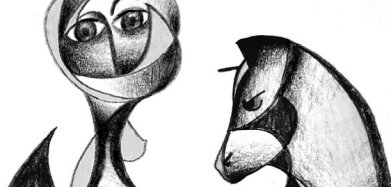
- »*Potěšil jsi mě tím...*«
- »*To jídlo, co jsi udělala, mi moc chutná.*«

Jednoduché sdělení a přijetí komplimentu:

- A: »*Líbí se mi tvůj účes (šaty, oči atd.)*«
- B: »*Děkuji, to mě od tebe těší.*«

Umění požádat o laskavost

Řada úzkostných lidí se vyhýbá situacím, kdy by měli o něco požádat. Očekávají odmítnutí nebo mají dojem, že druzí se



na ně budou dívat jako na příliš drzé a sobecké. Typické bloky jsou:

- požádat o laskavost cizího člověka můžeme považovat za dotěrnost;
- požádáním o laskavost se zavazujeme k tomu, že pomoc musíme vrátit;
- naši nejbližší jsou povinni nám pomáhat, proto je o laskavost žádat nemusíme.

Žádání o laskavost by nemělo vést ke zneužívání dobroty jiných. Tam, kde žádáme o něco navíc, co vlastně nepotřebujeme, je naše právo sporné. Jiné je, když jsme v nouzi – zde je požádat o laskavost naším plným právem:

›Prosím tě, neudělal bys ... pro mne.‹

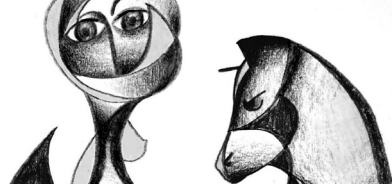
Buďte konkrétní v tom, co požadujete. Zásadně nepoužívejte slova, která význam oslabují, jako jsou: ›snad‹, ›možná‹, ›trochu‹. Pokud říkáte důvod, vysvětlení má být krátké. Nejmenujte více než dva důvody. Požádejte druhou osobu, aby reagovala.

Příklady:

- *›Chci tě požádat, abys mi pomohl rozvézt písek. Uděláš to pro mne?‹*
- *›Ráda bych šla tento týden za kulturou, třeba do divadla. Máš chuť jít se mnou? Moc by mě to potěšilo.‹*

Odmítnutí neoprávněného požadavku

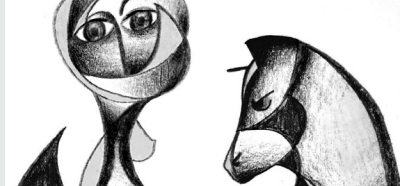
Nesmělým lidem dělá potíže odmítnout žádost nebo prosbu, i když její splnění může být proti jejich vlastnímu zájmu. Kvůli pocitům méněcennosti se bojí otevřeného střetnutí. Snadno



se vzdávají svých práv a pak mají pocit křivdy. Bojí se říci »Ne«, protože se bojí ztráty »dobrého vztahu«. Pak se o samotě cítí ukřivdění, zneužití. Vše si zdůvodňují svou »slušností« a »dobrotou«. Jindy prožívají pocity zlosti na vlastní bezmocnost. Zlost se pak může přenést do jiné situace, kdy pak například přehnaně odmítnou oprávněný požadavek svého dítěte.

Tab. 17. Zásady asertivního »Ne«

1. Říci NE. »Ne, nechci«, »Ne, nemám o to zájem«. Nic nepřidávat. Vyhýbáme se odpovědi »*Nemohu!*«, protože na druhého působí jako vyloučení nebo manipulace. Na odpověď nemohu automaticky následuje otázka **Proč?**
2. Všimáme si svých pocitů – je to dobré vodítko pro rozhodování.
3. V zásadě nevysvětlovat příčiny odpovědi. Vysvětlení můžeme dát jedině na základě svého rozhodnutí, nikoliv proto, »že se to patří.« Pokud se přece jen rozhodneme vysvětlit, pak **stručně**. Uvést maximálně jeden důvod.
4. Neomlouvat se! Omluvy vypadají jako manipulace, zdatný partner vás pak může manipulacemi zatlačit do pocitů viny nebo ignorantství. Ve skutečnosti je omlouvání většinou neupřímné. Přiznáváme jím pocity viny.
5. Vyjádření empatie a respektu je však na místě. Zejména v kontaktu s osobou pro nás důležitou, protože vede ke změkčení tvrdosti odmítnutí. Příklad: »*Chápu, že to moc potřebuješ, ale já to teď dělat nebudu*« (empatie, NE). »*Rád však pro tebe udělám některé jiné věci, ale toto nechci*« (respekt).
6. Pozor na otázku **Proč?** Je manipulativní, nutí k vysvětlování nebo omlouvání. Své rozhodnutí však nemusíme omlouvat a nemusí být ani logické. Pouze to nechceme a na to máme plné právo bez toho, že bychom pro to museli mít logické důvody.



Reakce na odmítnutí

Řada lidí trpících úzkostí raději nežádá od druhých nic a nevyjadřuje svá přání, protože očekávají, že budou odmítnuti a nebudou vědět, jak v takové situaci reagovat. Jak tedy reagovat na odmítnutí?

Vyjádrete svoje emoce (›*Moc mě to mrzí!*‹, ›*Je mi líto, že mi nemůžete vyhovět*‹).

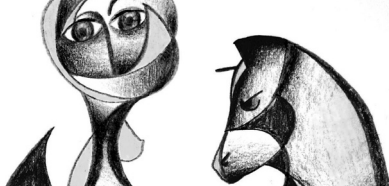
Vyjádrete porozumění pro hledisko druhého (›*Chápu to*‹, ›*Je to Vaše právo*‹, ›*I když je to pro mne nepříjemné, respektuji Vaše rozhodnutí*‹).

Můžete navrhnout alternativní možnost nebo kompromis (›*Vidím, že teď nemáte moc času. Mohli bychom se dohodnout na jiném termínu? Co říkáte ve středu odpoledne?*‹).

Technika otevřených dveří-souhlasu

Pokud se setkáme s tvrdohlavým nebo nadměrně kritickým člověkem, může nás to vyprovokovat k hádce. Vzniká nebezpečí, že dojde k »výměně názorů«, s přehnanou kritikou a útočnými výroky. Pomůže nám strategie »otevřených dveří«. Prostě souhlasíme s každou pravdou, která je v tvrzení partnera obsažena. Uznáváme všechny argumenty partnera, na nichž by mohlo něco být. Partner postupně ztrácí energii na hledání dalších argumentů. Jako by plnou silou zatlačil na dveře, které nejsou zavřené. Nebudeme však souhlasit ve věcech, jež nás ponižují nebo mají zásadní význam.

Pozor na čtení myšlenek! Nesmíme odpovídat tím, co si myslíme, že nám partner chtěl říci, ale tím, co nám doopravdy řekl.



Tab. 18. »Souhlas« nebo »dveře«

Uznáním argumentů partnera mu bereme energii k jejich rozvíjení.

Zásady asertivního »souhlasu«:

Souhlasit s každou pravdou: ›*Je to pravda...*‹

Souhlasit i s každou pravděpodobnou pravdou: ›*Můžeš mít pravdu...*‹ nebo ›*Je to zřejmě pravda...*‹

Souhlasit i s obecnou pravdou v tvrzení lidí, kteří se s námi snaží manipulovat: ›*To by mohla být pravda, že...*‹ nebo ›*Dává to smysl...*‹ Svoji odpověď však můžeme doplnit o náš vlastní pohled: ›*Mně to ani tak moc netrápí...*‹

Důležité je přesně poslouchat, co nám partner říká, a použít jeho slova v odpovědi.

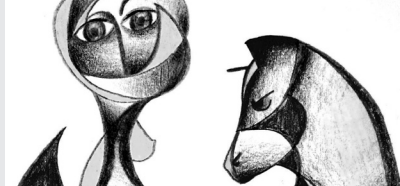
Příklady:

- A: ›*Zase jsi přišel pozdě.*‹
- B: ›*Máš pravdu, přišel jsem pozdě.*‹
- A: ›*Celý se klepeš, když to říkáš.*‹
- B: ›*Máš pravdu, jsem trochu nervózní.*‹
- A: ›*Jdeš na schůzku ledabyle oblečen.*‹
- B: ›*Máš pravdu, moc pečlivě jsem se neoblékl.*‹

Cílem je odnaučit se uvažovat v absolutních pravdách, hodnotách, významech, »všechno, nebo nic«. Tato metoda nám také umožňuje vážít své vlastní hodnoty, osobní vlastnosti, postoje v souvislosti s pochybnostmi a pocity nejistoty. Také je nutno si přiznat, že ne všechno se vždy podaří.

Unést i to, že druhý je někdy k pravdě blíže. To pomáhá zmírnit časté úzkostné postoje typu:

- ›*Buď jsem dokonalý, nebo nestojím za nic!*‹
- ›*Pokud nebudu ve všem perfektní, nikdo mě nebude mít rád.*‹

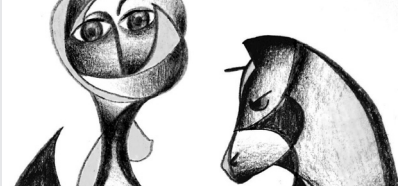


- *›Když se mi něco nepovedlo, jsem budižkničemu.‹*
 - *›Nikdy nesmím dělat žádné chyby.‹*
- Více adaptivní jsou postoje:
- *›Co se dá dělat, udělal jsem chybu, ale není to žádná tragédie.‹*
 - *›No a co? S tím, co mám, si přece dokážu v životě poradit.‹*
 - *›Chyba je jenom chyba. To, že udělám chybu, ještě neznamená, že jsem méně kvalitní člověk.‹*

Negativní dotazování

K podpoře otevřenosti v komunikaci je vhodné negativní dotazování. Podobně jako při asertivním souhlasu také při negativním dotazování nereagujeme na kritiku obranou, odvetou nebo popíráním. Místo toho sami aktivně žádáme další kritiku nebo žádáme přesnější, konkrétnější detaily, abychom si co nejlépe objasnili, co partnerovi vadí. Je potřeba si uvědomit, že kritika může být jak manipulativní, tak konstruktivní a otevřená. Konstruktivní kritiku můžeme někdy rychlým protiútokem zastavit, aniž bychom se něco důležitého dozvěděli. Řada lidí takto likviduje i dobře míněnou kritiku. Jiní je zase neposlouchají, protože se cítí uražení a dotčení z toho, že je vůbec někdo kritizuje.

Když nás někdo kritizuje, můžeme požadovat upřesnění. Je důležité to však dělat se zájmem, bez ironie, klidně. Použitím negativního dotazování dáváme partnerovi najevo, že jeho kritiku nepovažujeme za důvod k hádání nebo rozbíjení vztahu. Nepovažujeme ji ani za důvod k tomu, abych se cítili uražení, ani za důvod ke hněvu. Rozdíl hlasu mění negativní dotazování na ironickou provokaci. Když chceme užít neg-



tivního dotazování, měli bychom si být jistí, že to myslíme vážně.

Tab. 19. Negativní dotazování

Aktivně žádáme další kritiku, konkrétnější detaily, abychom si co nejlépe objasnili, co nám partner řekl. Dáváme najevo, že kritiku nepovažujeme za důvod k hádání ani za důvod k tomu, abychom se cítili uraženi.

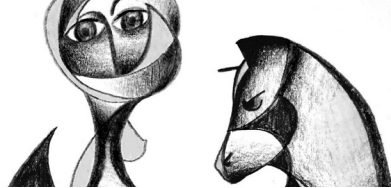
Zásady negativního dotazování:

- udržujeme oční kontakt
- kritiku přijímáme klidně: ›*V tom máte pravdu...*«, ›*Opravdu jsem udělal to a to...*«
- formulujeme věty v 1. osobě, např. ›*Zajímalo by mě...*«
- žádáme další kritiku, její upřesnění, detaily, např. ›*Co konkrétně Vám na tom vadí?*«
- klidným způsobem, bez ironie či provokování se ptáme na naše negativní stránky (chování)

Podívejme se na dvě zdánlivě podobné reakce na kritiku partnerky:

- A: ›*To je hrozné, ty zase jdeš na fotbal!*«
- B1: ›*Tomu nerozumím, proč bych neměl jít na fotbal?*«
- B2: ›*Jak jsi na to přišla, že bych neměl jít na fotbal?*«

Při prvním výroku ukazujeme na sebe otázkou ›*Co ti na mém chování vadí?*«. Je to negativní dotazování. Dáváme najevo, že kritika není něco, co by mělo člověka ihned naštvat. Druhým výrokiem však ukazujeme na partnerku. Jako bychom v podtextu říkali ›*Kdo si myslíš, že jsi, abys mi něco takového mohla říci?*«. První přístup může vést ke klidnému dialogu, kdy dalším negativním dotazováním můžeme zjistit, co partnerka chce a o čem se nezmiňuje (jet na výlet, pomoci



s úklidem, pomilovat se ap.). V druhém případě pravděpodobně rozvineme destruktivní hádku. Ne každý, kdo nás kritizuje, musí nutně být manipulátor. Náš kritik nám skutečně může chtít pomoci. Příklad negativního dotazování:

- *»Ne tomu nerozumím, co se ti na tom vlastně nelíbí. Rád bych si to ujasnil«* místo protiútoku typu *»Starej se o svoje věci«*.

Negativní aserce

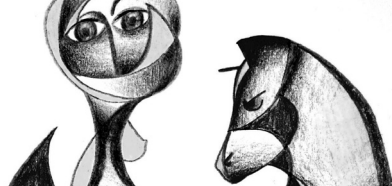
Většina lidí má problém s přijetím kritiky, která se »trefí do černého«. Urazí se, stáhnou nebo zaútočí, jindy podléhají trýznivé sebekritice. Podobné problémy, jako míváme s přijímáním kritiky, zvláště, když je formulována manipulativně,

Tab. 20. Negativní aserce

Podstatou metody »negativní aserce« je vyjádření našeho práva dělat chyby, být nedokonalí v chování a za své nedostatky převzít plnou zodpovědnost.

Zásady negativní aserce:

- změnit svoje přesvědčení, že se kvůli své chybě musíme zákonitě cítit vinnými
- naučit se asertivní postoje k chybám a omylům – považovat je jednoduše za nic víc a nic méně než za chyby
- asertivně akceptovat vlastní chybu či omyl – slovně to vyjádřit
- přijměte, že jste udělali chybu nebo omyl, aniž byste se omlouvali
- vyznívejte se kritika na podrobnosti, pokud se vám zdají jeho informace užitečné, nebo tím kritiku vyčerpajte, pokud je manipulativní



míváme rovněž s přijetím reálných vlastních chyb a omylů. Negativní aserce nás učí přijímat své chyby a klidně o tom mluvit. Podstatou metody »negativní aserce« je vyjádření našeho práva dělat chyby, být nedokonalí a za své nedostatky převzít plnou zodpovědnost. Chyby dělá každý. Negativní aserce pomáhá lepšímu sebepřijetí.

Příklady slovního vyjádření negativní aserce:

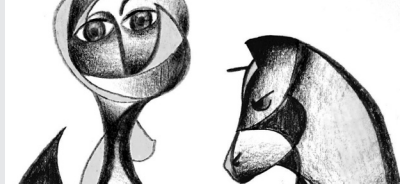
- *›Máš pravdu, nemusel jsem to udělat takhle. Mohu to zkusit dělat jiným způsobem.«*
- *›Je to moje chyba, příště to zkusím jinak.«*
- *›Uvědomuji si, že jsem to zblbnul.«*
- *›Taky se mi nelíbí, jak jsem to udělal.«*
- *›Byla to ode mne hloupost, samotné se mi to takhle nelíbí.«*

Hlavním problémem je, co dělat s pocity viny. Zvláště když jsme chybu udělali. Především je třeba změnit natrénovaný zlozvyk, že chyba je automaticky spojena s pocitem viny. Úzkostní lidé se nechávají po chybném činu manipulovat do hledání odpuštění a snahy chybu nějakým způsobem odčinit. Jindy chybu popírají, dokonce i sami před sebou. Při větším napětí může dojít k protikritice. Strhne se hádka. Při tomto postupu se však člověk cítí stále hůře a hůře.

Chceme-li být nezávislí a asertivní, rezervujme si konečně posouzení našich kladných i záporných činů pro sebe. Svobodný jedinec zachovává zásadní postoj k svému chování ve smyslu: **Sám jsem nejdůležitějším soudcem sebe sama.** Proto jde klidně vyjádřit svůj omyl, pojmenovat vlastní chybu.

– Věra: *›Honzo, zase ses nechal ostříhat v práci, vypadá to hrozně.«*

– Jan: *›Máš pravdu, Věro, byla to ode mne hloupost. Taky se mi to teď nelíbí.«*



– V: ›Vždyť jsem ti to říkala už minule. Máš jít k pořádnému holiči.‹

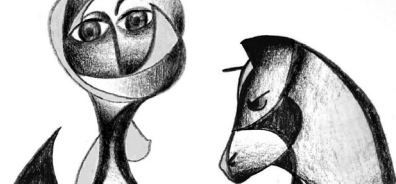
– J: ›V pořádku, zkazil jsem to.‹

Dovednost podávat kritiku

Někteří úzkostní lidé mají s vyjadřováním kritiky potíže. Obávají se, že pokud by někoho kritizovali, nebude je mít rád. Nebo že ten druhý začne být agresivní a oni nebudou vědět, co s tím. Jiní naopak kritizují přehnaně, zbrkle a často, takže jsou neoblíbení. Naučit se vyjadřovat kritiku přesně, adresně a bez toho, že bychom druhé ponížovali, je důležité. Jednak proto, že můžeme druhým jednoznačně sdělit, co se nám nelíbí, a vztahy jsou otevřenější a pravdivější, jednak proto, že to umožňuje neměstnat emoce. Má-li mít kritika pozitivní dopad, musí v první řadě šetřit důstojnost druhého člověka. Proto je důležitá jak forma podání kritiky, tak její

Tab. 21. Dovednost podávat kritiku

- Zvažte předem, co chcete doopravdy říci.
- Mluvte za sebe – použijte ke kritice negativní zpětnou vazbu.
- Vyjádřete stručně, přesně a konkrétně, co na dané osobě kritizujete.
- Nekritizujte najednou více než jednu věc (chování).
- Neužívejte slova oslabující kritiku, jako je »snad«, »možná«, »trochu«.
- Navrhněte, jak by mohlo vypadat alternativní chování.
- Vyžádejte si zpětnou vazbu. Dejte druhému možnost, aby se obhájil.



kontext a dobré načasování. Pokud kritizujeme tak, že kritizovaný má pocit, že je přehlížený, poníženy, že se na něj díváme svrchu, bude se snažit dokázat, že nemáme pravdu, a z kritiky se snadno stane hádka. Vhodnější je nastavení, kdy partner nemá pocit, že jdeme »proti němu«, ale naopak »s ním« proti nějaké chybě, které by se i on sám rád zbavil.

Příklady:

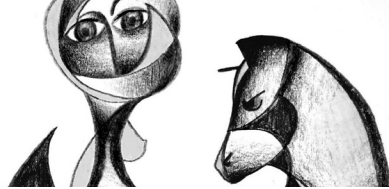
- *›Štve mě, že jsi přišel o hodinu později, než jsme se domluvili. Byl bych moc rád, kdybys byl příště přesný.«*
- *›Nelíbí se mi, že jste domluvila schůzku s novou uchazečkou, aniž jste se se mnou dohodla. Nebudu v té době v práci. Dohodneme se teď, kdy máme oba čas, a pak jí prosím zavolejte, kdy by měla přijít.«*
- *›Zlobím se na tebe, že jsi dnes nepomohla babičce s obědem.«*

Reakce na kritiku

Konstruktivně reagovat na kritiku umí málo lidí. Lidé často reagují odvetnou kritikou nebo se snaží odvést pozornost jinam. Tyto reakce zvyšují napětí na obou stranách. Konflikt se zostřeje.

Empatické dovednosti

Empatie je vcítění. Schopnost naslouchat druhému bez hodnocení, rozumět mu, přijímat ho. Empatické sdělení má vždy složku mimoslovní a složku slovní. Mimoslovní se projevuje ve výrazu tváře, v postoji, držení těla, v gestu. Slovní se pro-

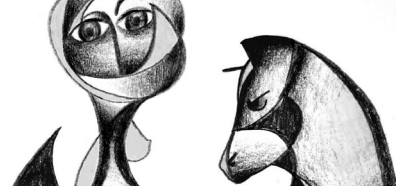


Tab. 22. Konstruktivní reakce na kritiku

- Vyjádřete krátce svoje pocity a pohnutky: ›*Tvoje kritika mě zaskočila, překvapila, naštvála*‹ ap.
- Pomocí otázek si upřesňujeme to, co druhý vlastně kritizuje: ›*Tomu nerozumím, vysvětli mi přesněji, co se ti na tom nelíbí*‹ – negativní dotazování.
- Sumarizujte klidně nahlas to, co vám druhý řekl, a zjistěte, zda jste mu dobře rozuměli, pochopili jeho hledisko: ›*Pokud ti dobře rozumím, naštvalo tě na mně několik věcí: předně že jsem přišel na schůzku pozdě, pak se ti nelíbí, jak jsem se oblékl, a nakonec, že jsem to chtěl ležérně přejít*‹.
- Vše, co je pravdivé, jednoduše přiznejte – asertivní souhlas.
- Vyjádřete empatii: ›*Na tvém místě by mě to taky naštvalo*‹.
- Vyjádřete svůj vlastní postoj ke kritizovaným věcem nebo činnostem: ›*Máte pravdu, ale to nedokážu změnit*‹. Nebo jindy: ›*Máš pravdu, sám si to uvědomuji a chci to změnit*‹.
- Pokud je to možné, navrhněte kompromis.

mitá do obsahu sdělení, barvy a hlasitosti mluvy, v pomlčkách. Naslouchám-li člověku, který se trápí, zlobí nebo těší, vcítím se do něj, nedokážu se tvářit indiferentně. Moje mimika odráží jeho mimiku, moje slova zrcadlí jeho myšlenky. Při empatickém sdělení jeden člověk sděluje druhému, jak on jeho výroky či chování chápe, nebo sděluje podobný pocit nebo zážitek. Na základě empatických sdělení vzniká mezi lidmi pocit sounáležitosti. K empatickému naslouchání patří zejména:

- Projevování zájmu v mimoslovní a paralingvistické oblasti (oční kontakt, naklánění k druhému, kývání hlavou, zrcadlení nálady druhého v mimice, slůvka jako ›*Hm*‹, ›*Aha*‹);
- Používání vět naznačujících, že chápeme a rozumíme:
– ›*Ano, rozumím ti, bylo to pro tebe nepřijemné*;



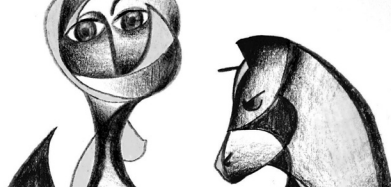
- ›Chápu tě, nemohl jsi v té situaci udělat nic jiného;‹
- ›Je mi to jasné, je pro Vás nyní obtížné na to přistoupit.‹
- Opakování celé věty, kterou druhý řekl:
 - ›Ano, rozumím ti, říkáš, že se v ní už vůbec nevyznáš.‹
- Umění parafrázovat informaci od druhého – říci ji svými slovy:
 - A: ›Nebyla jsem si jistá, co po mně chce. Abychom šli do kina, nebo abych uklidila? Vždycky mě znejistí, když se tak blbě ptá!;‹
 - B: ›Znervózňuje tě, když se ptá tak, že si to můžeš vysvětlit více způsoby.‹
- Umění krátce shrnout smysl delšího sdělení:
 - ›Ano, jestli tomu dobře rozumím, chcete ode mne vědět, co si o tom myslím.‹

Příklady empatických výroků:

- ›Chápu tě, musí to být nepříjemný pocit.‹
- ›Já si myslím, že jsi chtěla říci, že až přijde domů, bude ti všeho líto. Rozuměla jsem ti dobře?‹
- ›Také jsem měla podobné pocity, že to už dále nemá cenu něco řešit.‹

Reakce na odmítnutí

Řada lidí trpících úzkostí raději od druhých osob nic nežádá a nevyjadřuje svá přání, protože očekávají, že budou odmítnuti, a nebudou vědět, jak v takové situaci reagovat.



Tab. 23. Jak reagovat na odmítnutí

- Vyjádřete svoje emoce: ›Moc mě to mrzí!‹, ›Je mi líto, že mi nemůžete vyhovět.‹
- Vyjádřete porozumění pro hledisko druhého: ›Chápu to.‹, ›Je to Vaše právo.‹, ›I když je to pro mne nepříjemné, respektuji Vaše rozhodnutí.‹
- Můžete navrhnout alternativní možnost nebo kompromis: ›Vidím, že teď nemáte moc času. Mohli bychom se dohodnout na jiném termínu? Co říkáte na středu odpoledne?‹

Příklad:

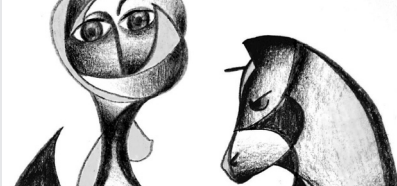
– A: ›Ráda bych si od tebe půjčila tuto knihu. Toužím si ji přečíst už léta.‹

– B: ›Ne, Danielo, nikdy nepůjčuji svoje knihy. Několik se mi jich ztratilo.‹

– A: ›To mě mrzí. Ale chápu tvůj postoj. Také nedělám ráda něco, z čeho pak mám obavy. Mám ještě jiný návrh. Co kdybychom sepsali o půjčce písemnou smlouvu a já bych ti dala na knihu zálohu? Moc stojím o to si ji přečíst.‹

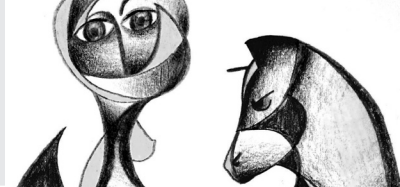
Asertivní obligace

Při pravidelném styku s někým blízkým lze jen stěží užívat »čistou« asertivitu typu »gramofonové desky«. Zde by působila mechanickým, strojeným dojmem. Metodou asertivní obligace více zohledňujeme psychickou pohodu partnera – požadavky směřujeme ke kompromisu.



Tab. 24. Schéma asertivních obligací

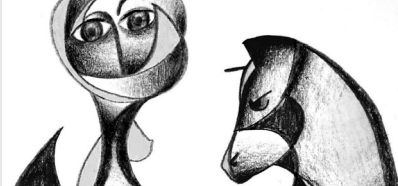
<ul style="list-style-type: none"> • Asertivní reakce • Sdělení pocitů • Vysvětlení • Empatie • Kompromis 	<p>Ne, nechci Tvoje žádost mě překvapila Dnes jedu pro děti Chápu, že to potřebuješ Mohl bych tě tam odvézt zítra</p>
--	---



PŘÍJEMNÉ AKTIVITY

Pokud se někdy ve svém životě své potřeby »hrát si a tvořit« vzdáme a začneme být nudně rozumní a těžkopádní, začínáme být za čas frustrováni. Zradili jsme dědictví, které máme v genech nejméně 3 milióny let. Uspokojení hladu a žízně, vyřešení »vážné« finanční záležitosti a věci výchovy pravděpodobně poskytnou prostor a čas k tomu, abychom si mohli hrát. Lidé trpící generalizovanou úzkostnou poruchou většinou omezili své »hraní si« na minimum. Jsou přesvědčeni, že každodenní starosti jsou natolik složité a tak namáhavě se řeší, že na »hraní si« není čas. Jak by si také mohli hrát, když mají tolik vážných starostí? Stále zabývání se »vážnými« věcmi navíc vede ke stereotypu a nudě. Takový život moc nepotěší a nepobaví. Ztrácí »šťávu«. Nuda je jedním z největších zdrojů únavy. Výzkumy ukázaly, že nuda unaví více než těžká tělesná námaha. Jen zřídka se unavíme, když děláme něco zajímavého a vzrušujícího.

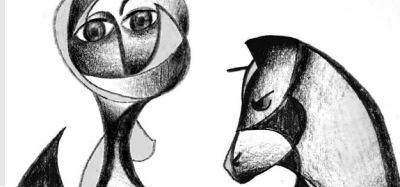
Květa (28 let) pracuje jako úřednice. Je svobodná, svůj čas tráví mezi prací a domovem. Každý den chodí z práce unavená až vyčerpaná. Práci si nosí také domů, aby vše »perfektně stihla«. Večer je tak »vysátá«, že se nedokáže ani dívat na televizní pořady, ale jde spát. Po celý rok nikam nechodí. Nejraději by spala 14–16 hodin denně. To dělá vždy o víkendu. Často ji bolí



hlava a přes den je velmi napjatá. Občas chodí do knihovny, kterou má vedle pracoviště, když jde vyhledat literaturu pro svého šéfa. Zároveň hledá vysvětlení svých potíží v Lékařském repetitoriu. Vždy ji vyděsí, čím vším by mohla trpět. Obává se o své zdraví, ale k lékaři raději nejde, »aby jí něco nenašel«. Květa opakovaně potkala v knihovně zajímavého hochu. Vypadá sice mladší než ona, pravděpodobně je to student, který se tam chodí učit, ale je velmi pohledný a začal se na ni usmívat. Květa začala vyhledávat důvod, proč chodit do knihovny častěji. Ani neví, jak se to stalo, že tam začala chodit číst si po práci! Najednou jako by z ní únava po monotónním dni spadla. Vašek, tak se student jmenuje, ji pozval na kávu. Úplně ožila. Když ji za dva týdny pozval jít si zatančit, žádnou únavu a vyčerpání necítila. Naopak, v duši jí jiskří, cítí se plná elánu a životní síly, na bolest hlavy zapomněla. Dokonce ani práce jí nepřipadá až tak nudná, když se má po ní na co těšit. Navíc ji napadlo začít si práci členit na postupné úseky a soutěžit sama se sebou, za jak dlouho úseky zvládne. To ji začalo bavit. Práci tak stihne snadno v pracovní době a nemusí si nic nosit domů.

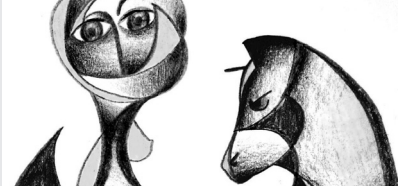
Jedním z nejvíce nepříjemných aspektů generalizované úzkostné poruchy je postupná ztráta radosti v životě. Neustálé starosti a obavy natolik zahltní průběh celého dne, že na příjemné prožitky nezbyvá čas ani chuť. Proto lidé trpící generalizovanou úzkostí často přestanou dělat věci, které je kdysi bavily. Ruku v ruce s poklesem příjemných aktivit se objevuje depresivní prožívání, ztráta energie a pocitu bezmocnosti.

Honza (45 let) měl velkou zálibu v práci na své zahrádce za domem. Přinášela mu celou řadu potěšení: už pohled na ni mu přinášel radost, cítil jak její krásu, tak uspokojení ze sebe sa-



motného, že je to jeho dílo. Rád se jí také chlubil před druhými lidmi. Když zelenina nebo ovoce dozrávaly, rád si na nich pochutnával a velmi rád plodiny přinesl do práce, kde za ně získal ocenění. Nyní už tři roky trpí Honza nadměrnou úzkostí. Má obavy, aby nebyl propuštěn z práce, proto tam bývá přesčas a nosí si práci i domů. Přesto nemá žádnou jistotu do budoucna; závod je připravován k privatizaci. Musí na to stále myslet. Co bude dělat, když ztratí místo? Kde ho teď vezmou? Je starý, všude je nezaměstnanost! Nic neumí, řadu let dělal mistra a řídil druhé. Řemeslo už téměř zapomněl! V noci hůře spí. Neustále myšlenky na to, co ho čeká, mu víří v hlavě. V práci je hůře soustředěný, podrážděný a prchlivý k podřízeným. Doma je rovněž podrážděný a vybuchuje pro maličkosti. Zahradě se přestal věnovat. Nemá na to náladu ani trpělivost. Místo odpolední příjemné činnosti se věnuje buď přemýšlení o budoucnosti, nebo bez výběru sleduje televizi. Nic ho netěší. Zahrada je zanedbaná. Má proto na sebe vztek, ale je už tak vyčerpaný ze starostí, že se nedokáže přinutit dát ji do pořádku.

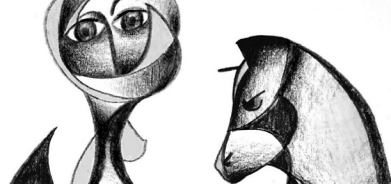
Úzkosti a pocity bezmoci mohou vést k tomu, že přestaneme dělat to, co nám přinášelo radost a potěšení. Pokud to však uděláme, přicházíme o příjemné pocity z oblíbených aktivit a uvolňujeme prostor pro další úzkosti, starosti a pocity bezmoci. Pokud počet příjemných aktivit klesne pod kritickou hranici, snadno propadáme depresi. Máme pocit, že nás na světě už nic netěší. Pokud chceme začít život opět prožívat barvitěji, potřebujeme zvýšit množství svých příjemných aktivit natolik, abychom potěšení doopravdy prožívali. Lidé se liší v tom, co je pro ně příjemnou aktivitou a co nikoliv. Ve vztahu k úzkosti a emocionálním problémům lze však najít některé aktivity, které s nimi přímo souvisejí:



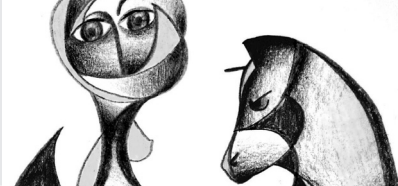
- **Příjemné sociální kontakty** – setkání a rozhovory s příjemnými lidmi, s nimiž se cítíme v pohodě a bezpečí.
- **Zažívání kompetence** – zážitky spojené s činnostmi, které dobře umíme a cítíme se při nich kompetentní. Může jít o profesní zážitky, ale i o aktivity, jako je hra na hudební nástroj, diskuse na téma, kde jsme odborníci, poučení druhých ap.
- **Reakce blokující nepříjemné emoce** – činnosti spojené s pocity klidu, vyrovnaní, příjemného soustředění, humoru. Může jít o pocity krásy v galerii, při poslechu hudby, pocity vnitřního vyrovnaní při procházce v přírodě, po vyčerpání sportem ap.

Problémy s uskutečněním příjemných aktivit mají tyto hlavní příčiny:

- **Tlak** aktivit, které nejsou příjemné, ale jsou naléhavé (dodělávání úkolu konkuruje večernímu tanci).
- **Nedostatek péče o vyhledávání a plánování příjemných aktivit** (chybí uvědomění si jejich důležitosti).
- **Změny v životě** vedly k tomu, že původní příjemné aktivity nejsou přístupné (tělesné onemocnění omezuje sport, přestěhování do velkoměsta pravidelné procházky v přírodě ap.).
- **Úzkost, obavy a starosti či jiná nepohoda nebo nedostatek sociálních dovedností** blokují samotné prožívání radosti a příjemného pocitu (např. nemožnost těšit se ze setkání s lidmi, když mám strach ze ztrapnění).


Tab. 25. Příklad Kateřinina týdenního seznamu příjemných aktivit

Seznam příjemných aktivit	Den/počet aktivit						
	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1. Smích	2x		2x	1x		4x	3x
2. Prožití uvolnění, relaxace			1x		1x	1x	1x
3. Setkání se spokojenými lidmi		1x				1x	
4. Dobré jídlo					1x	1x	1x
5. Pohled na hezkou scenérii						3x	1x
6. Setkání s přáteli			1x		1x		
7. Odpočinek v klidu	1x	1x	1x	1x			
8. Líbání s mužem a dětmi	1x		1x		1x	1x	1x
9. Hlazení se a dotýkání s mužem		1x			1x		1x
10. Mazlení se s dětmi	1x			1x	1x	3x	1x
11. Popovídání si s kamarádkou			1x				
12. Slunění se na balkóně	1x	1x		1x			
13. Plavání				1x		1x	
14. Poslech hudby		1x	2x	1x			
15. Milování se		1x				2x	
16. Čtení románu	1x		1x	1x			
17. Telefonování se sestrou			1x				1x
18. Projížďka na kole s dětmi		1x				1x	
19. Výlet s rodinou						1x	
20. Večeře v restauraci		1x		1x			



ZÁVĚR

Někdy dojde k situaci, kdy se budete cítit znechuceni a budete ochotni vrátit se ke starému způsobu myšlení a chování. Recidivu musíte očekávat, ale když k ní dojde, je dobré rozpoznat, co se děje, a podniknout nějakou pozitivní činnost. Někdy nastane situace, kdy je více pravděpodobné, že může dojít k neúspěchu. Pokud máte větší stres v práci, někdo blízký vám umírá na nevléčitelnou nemoc, zhoršil se prospěch dětí ve škole a zároveň se stěhujete, můžete mít pocit, že by vás z toho všeho mohla zachránit jediná nemoc. Také doba větších stresů hrozí recidivou úzkosti, nadměrných obav a starostí a tělesných příznaků. Důležité je:

- Sám sobě nic nevyčítat. K neúspěchům dochází a nejlépe je dívat se na ně spíše jako na problém, který je dobré vyřešit, než jako na hůl, kterou se budete trestat. Dopřát si určitý oddech. Pokuste se vyvarovat pocitu, že musíte všechno vyřešit na jeden zátah.
- Nezpanikařit. Stres ani neúspěchy nejsou katastrofa. Všichni lidé mají nějaké problémy, které musejí řešit, a často procházejí stresovými situacemi. Mnoho lidí jimi projde a vyjde druhou stranou.
- Připomenout si, jak jste se zachovali nebo jak jste neúspěch zvládli naposledy. Dělejte věci, které jsou prospěšné a užitečné, a pokuste se vyvarovat stejných chyb.