

Klara Hanstein



Milý STRACHU, drž už hubu!

*24 způsobů, jak zvládnout
úzkost a paniku*

KAZDA

Klara Hanstein

**Milý
STRACHU,
drž už
hubu!**

*24 způsobů, jak zvládnout
úzkost a paniku*

OBSAH

Pokud váš život ovládá úzkost, jste tu správně	4
---	----------

MILÉ TĚLO, UKLIDNI SE	10
------------------------------	-----------

Co se děje v těle, když máte strach?	12
---	-----------

Pomůcka č. 1: Cílená relaxace	17
--------------------------------------	----

Pomůcka č. 2: Utište panický záchvat – jde to	22
--	----

Pomůcka č. 3: „Vyžene“ stresové hormony	31
--	----

Pomůcka č. 4: Jste nervózní už od rána? Změňte svou rutinu!	35
---	----

Pomůcka č. 5: Postavte se svému strachu	40
--	----

Pomůcka č. 6: Zaměřte pozornost jinam než na sebe	48
--	----

Pomůcka č. 7: Dopřejte tělu možnost zažít pocit bezpečí	54
---	----

Pomůcka č. 8: Jak uklidnit nervový systém pomocí dechu	59
--	----

Shrnutí: Význam těla při strachu	63
---	----

MILÉ POCITY, NEMŮŽETE MI UBLÍŽIT	66
---	-----------

Prohlédněte si tygra zblízka	68
-------------------------------------	-----------

Pomůcka č. 9: Zázračný účinek jistoty a bezpečí	73
--	----

Pomůcka č. 10: Jak vám mohou pomoci ostatní	79
--	----

Pomůcka č. 11: Smiřte se s tím, co přijde	82
--	----

Pomůcka č. 12: Naučte se lhostejnosti	87
--	----

Pomůcka č. 13: Přihod'te špetku troufalosti	91
--	----

Pomůcka č. 14: Skončujte s tím protivným strachem ze strachu	98
--	----

Pomůcka č. 15: Důvěřujte sobě i svému tělu	107
Pomůcka č. 16: Jako byste to už dokázali	111
Shrnutí: Emocionální stránka strachu	114
MILÉ MYŠLENKY, NE VŠECHNO VÁM UVĚŘÍM	116
Myšlenky nejsou fakta	118
Pomůcka č. 17: Zpochybňte úzkostné myšlenky	121
Pomůcka č. 18: Buďte nezaujatým pozorovatelem svých myšlenek	131
Pomůcka č. 19: Pěstujte ty správné myšlenky	138
Pomůcka č. 20: Nepřemýšlejte příliš o své budoucnosti	143
Pomůcka č. 21: Smiřte se s úzkostí: radikální přijetí	147
Pomůcka č. 22: Nenechte se znovu lapit do sítě strachu	153
Pomůcka č. 23: Uvolněte chybná spojení v mozku	160
Pomůcka č. 24: Dejte nervovému systému jasné pokyny	170
Shrnutí: Síla myšlenek	174
 A to nejlepší na konec – zvládnete to!	 176
FAQ: Často kladené otázky	180
Poděkování	188
O autorce	189

POKUD VÁŠ ŽIVOT OVLÁDÁ ÚZKOST, JSTE TU SPRÁVNĚ



Býváte často nervózní? Máte v různých situacích strach? Prodělali jste už jeden nebo více záchvatů paniky? Vracejí se vám úzkostné stavy a nevíte, jak se z nich dostat? Pořád nad něčím hloubáte a děláte si starosti? Bojíte se další panické ataky? Žijete v neustálém napětí a má to dopady i na vaše tělo? Nedomůžete se zklidnit? Je-li tomu tak, pak je tato kniha určena právě vám. A hned vám řeknu, proč.

MŮJ ŽIVOT S ÚZKOSTÍ

Jmenuji se Klara, jsem klinická psycholožka a psychoterapeutka a už léta trpím úzkostnou poruchou a panickými záchvaty. Po prvním velmi silném záchvatu paniky se můj život zcela změnil. Při každém sebemenším tělesném projevu jsem okamžitě pojala podezření, že přichází další záchvat. Každíčkou minutu jsem se sledovala a hledala jakékoli náznaky čehokoliv. Byla jsem takříkajíc neustále v pozoru. Chtěla jsem být rychlejší než panika, abych ji mohla okamžitě zastavit. Ale každý, kdo kdy

zažil panický záchvat, ví, že to stejně není možné. Naše tělo je totiž v permanentní pohotovosti, my jsme neustále v napětí a to podporuje další záchvaty paniky.

A tak tomu bylo i u mě. S panickými atakami jsem se potýkala v práci, při nákupu v supermarketu, a dokonce i při řízení auta. Každý den ovládla panika další část mého života. Nejhorší na tom je to, že každé životní situaci, v níž vás postihl panický záchvat, se snažíte za každou cenu vyhnout. Už nechcete znovu zažít ten pocit, kdy nad sebou ztratíte kontrolu a ovládne vás smrtelná hrůza. A pokud se s panickými atakami potýkáte příliš dlouho, začnou se vám do života vkrádat další děsy, jako je strach z budoucnosti, nemoci, určitých situací, událostí, příštího dne.

Díky vzdělání a práci s mnoha klienty jsem věděla, že vyhýbání se nepříjemným situacím vede k ještě většímu prohlubování úzkosti. Proto jsem se snažila všem situacím statečně čelit a nějak je zvládat – i když mě svírala příšerná hrůza. Řídila jsem se heslem: Nesmíš to na sobě nechat znát. Nedávej najevo slabost. Prostě jdi dál.

Po dvou letech jsem už byla v koncích a uvědomila si, že se u mě rozvinula opravdu těžká úzkostná porucha. Stěží jsem mohla vyjít z domu, aniž by mě nezachvátila úzkost. Byla mým stálým společníkem a několikrát denně se stupňovala a přerůstala ve smrtelný děs a panické ataky. Pak mi konečně došlo, že tudy cesta nevede. Neustálý boj s úzkostí mě nikam neposune, jen mě ochromí. Musí existovat jiný způsob.

Takže STOP! A znovu od začátku!

Tehdy jsem se začala intenzivně zabývat tím, co se děje v mysli a těle, když se objeví úzkost a panika. Zaměřila jsem se na to, jak tělo ovlivňuje myšlenky a naopak. A jak se při tom úzkostné pocity zesilují. Soustředila jsem se na mechanismy,

které se spouštějí, když se tělo domnívá, že jsme ve smrtelném nebezpečí. Protože přesně tak jsem se cítila. Neustále jsem si připadala ohrožená a v nebezpečí. Přestože objektivně jsem byla v bezpečí. Moje myšlenky mě zkrátka klamaly. Byl to jen falešný poplach.

*Něco v mém nitru si stále myslelo,
že se nacházím v ohrožení života.*

Stejně jako ostatní lidé, kteří panikaří, jsem měla strach z různých věcí, které by se mohly stát. Mozek nefungoval správně, spouštěl program „nebezpečí“ nebo „život v ohrožení“, i když k tomu objektivně nebyl žádný důvod.

Tyto programy jsou však velmi důležité. Pokud by nás honil tygr, je nezbytné, aby mozek spustil program „život v ohrožení“. Tělo začne v takové chvíli produkovat adrenalin, stoupne krevní tlak, zrychlí se dech, krev se rychle napumpuje do rukou i nohou – a jsme okamžitě připraveni na boj, nebo útěk. Můžeme svést tedy s tygrem urputný boj, nebo před ním utéci. Kdybychom tento program neměli, nikdo z našich předků by nepřežil.

Dnes už před tygrem utíkáme jen zřídka, ale tyto programy nám slouží i nadále. Například když neopatrně vstoupíme do silnice a proti nám se řítí auto. Než se stihneme racionálně zamyslet nad tím, jaká strategie přežití by teď byla nejlepší, náš mozek spustí program „život v ohrožení“ a my bleskově uskočíme stranou. Teprve za několik vteřin, když je nebezpečí zažehnáno, se zhluboka nadechneme, naše mysl se opět zapne a my si uvědomíme, že situace byla kritická.

KDY SE ZE STRACHU STÁVÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Lidé s úzkostnými poruchami se do programu „nebezpečí“ či „ohrožení života“ přepínají velmi často. „Velmi často“ říkám proto, že ve skutečnosti jim v tu chvíli žádné nebezpečí nehrozí. Stejně jako mně v supermarketu ani v práci rozhodně nešlo o život, ale můj mozek z nějakého důvodu spustil tento program. Aktivovaly se všechny reakce důležité pro přežití a v těle se mi nahromadila spousta energie.

Ta způsobuje, že jsme neklidní, nervózní, úzkostní, a dokonce může vyvolat i paniku. Panický záchvat je nepříjemný i proto, že vůbec nevíme, co se s námi děje. Kdyby se u vás objevil tygr, také by se vám zrychlil dech a spustil útěkový reflex, ale nikdy byste o reakcích svého těla nepochybovali. Naopak, byli byste za ně rádi. Ovšem pokud vás najednou polije horko v supermarketu, po zádech vám začne běhat mráz a rozbuší se vám srdce, jak si to vysvětlíte? Zpanikaříte ještě víc, protože se budete domnívat, že máte infarkt nebo s vámi něco není v pořádku. Jestliže nedokážeme své tělesné reakce správně zařadit nebo se nám nedaří najít žádný vnější spouštěč strachu, začneme jej hledat uvnitř. A to obvykle nedopadne dobře, protože nás zachvátí ještě větší úzkost a panika.

JAK POKRAČOVALA MÁ CESTA?

Se všemi těmito vědomostmi jsem na sobě začala pracovat. Vycházela jsem z toho, že pokud moje hlava sama od sebe vytváří úzkostné myšlenky a následně se v těle samy spouštějí úzkostné reakce, lze je pravděpodobně zastavit. Na první pohled to zní jednoduše. Jestliže si však mozek tyto mechanismy v průběhu let zautomatizoval, dá to hodně práce. Ale funguje to. Bylo mi jasné, že musím své tělo odnaučit režimu „život

v ohrožení". Musím ho přesvědčit, že jsem v bezpečí a jeho strach je mylný. Musím na sobě zapracovat, abych se znovu stala pánem své hlavy a nenechala si už strachem diktovat, jak mám žít. Musím zase získat větší důvěru – v sebe sama i v život. A tak jsem na tom začala pracovat. Měsíc po měsíci.

Po velmi dlouhé době jsem si najednou uvědomila, že se můj strach zmenšuje. Prokoukla jsem jeho průběh, zpochybnila jeho názory a vnesla klid do situací, které jej vyvolávaly. Už jsem se strachem nebojovala, ale objevila jsem strategie, jak nad ním vyvrát. Získané znalosti mi vrátily sílu udržet si převahu. Už jsem si nepřipadala bezmocná a vydaná strachu napospas. Konečně jsem opět mohla ovlivnit to, co se mi dělo. Pomalu, krůček po krůčku jsem se vymanila ze spárů úzkostné poruchy.

Když jsem se ocitla na dně a měla jsem pocit, že už nemůžu dál, uzavřela jsem dohodu sama se sebou. Podaří-li se mi najít cestu z té katastrofální situace, budu podporovat ostatní, aby to zvládli také. A tu cestu jsem našla. Nyní mohu na sociálních sítích sdílet s tisíci lidmi, co mi pomohlo při úzkostech a panice. A touto knihou plním další část této dohody. Najdete zde všechny metody, které mě podpořily.

Na své cestě jsem se naučila jednu věc – pokud se chcete zbavit silné úzkosti a záchvatů paniky, musíte pracovat na úrovni těla, pocitů a myšlenek. Všechny tři oblasti se totiž navzájem ovlivňují. Tato kniha je proto rozdělena do tří hlavních částí. První část se zabývá tím, co se děje v těle při záchvatu úzkosti a proč je to vlastně dobré a důležité. Představím vám osm nástrojů, jež podpoří vaše úsilí uvolnit tělo.

Druhá část se zaměřuje na pocity. Povíme si, jaký postoj zaujmout vůči úzkosti, abyste se už nenechali unášet vírem

strachu. Najdete zde dalších osm triků, díky nimž se vám snáze podaří navodit pocit klidu.

Třetí část je věnována myšlenkám. Naučím vás odhalit úzkostné myšlenky a nasměrovat je do „správných“ kolejí. Seznámím vás s osmi metodami, které obnoví klid ve vaší mysli.

Nenechte se odradit tím, že jsem psycholožka a psycho-terapeutka, rozhodně to neznamená, že zde najdete vědecké, těžko pochopitelné teorie, jež je téměř nemožné aplikovat v každodenním životě. Tuto knihu píšu především z pozice bývalého pacienta s psychoterapeutickou praxí. Záleží mi na tom, abyste všechny uvedené pomůcky mohli ihned začít používat.

Vzhledem k tomu, že všechny metody a znalosti, jež vám předávám, na sebe navazují, bude lepší číst knihu nejprve od začátku tak, jak je napsaná. Budete-li si chtít některá cvičení nebo myšlenkové podněty později osvěžit, můžete si samozřejmě vyhledat jednotlivé kapitoly v libovolném pořadí a věnovat se jim podrobněji.

Upřímně doufám, že se vám podaří zbavit se úzkosti. Zkusme to společně, krok za krokem.

Zvládneme to.



**Milé
tělo,
uklidni
se**



CO SE DĚJE V TĚLE, KDYŽ MÁTE STRACH?



Díky poznatkům o lidském těle jsem se dokázala vypořádat se svým strachem novým způsobem. Konečně jsem pochopila, co se děje při záchvatu úzkosti nebo paniky. Největším přínosem bylo zjištění, že tělo je vlastně vždy na mé straně a dělá všechno v můj prospěch, a ne proti mně. Ačkoli nám všechny krizové programy mohou zpočátku připadat znepokojivé, tělo je spouští proto, aby nás chránilo. Chce, abychom přežili. Jakmile jsem si to uvědomila, pochopila jsem, že s těmito fyzickými reakcemi musím přestat bojovat, protože je tak ještě více zesiluju. Místo toho jsem hledala jiné metody, jak přimět tělo, aby se opět cítilo bezpečně.

Co se tedy v těle odehrává? Když se ocitneme v nebezpečné situaci a máme strach, celé tělo se napne. Zvýší se krevní tlak, rozšíří se zorničky, dýcháme mělce a zrychleně. Do rukou a nohou proudí krev, rozbuší se nám srdce, jsme neklidní a nervózní. Soustředíme se jen na zdroj nebezpečí. Jsme rozčilení.

Proč k těmto reakcím dochází? Když se naše tělo přepne na strach nebo paniku, začne se rychlostí blesku vytvářet

Zažňte STRAŠIDLA zpátky pod postel!

Jsou úzkost a panika vašimi každodenními společníky?

Pak pro vás máme dobrou zprávu. S trochou znalostí o mozku a nervové soustavě, vybaveni správnými pomůckami můžete mít své strašáky zase pod kontrolou!

Psycholožka a úspěšná instagramerka Klara Hanstein trpěla úzkostmi a panikou. Na základě svých zkušeností sepsala řadu osvědčených jednoduchých tipů a triků s rychlým a trvalým účinkem, jež fungují na úrovni těla, myšlenek i emocí. Její překvapivé strategie přinášejí hmatatelnou úlevu a využít je může opravdu každý.

*Tato kniha vás povzbudí a navrátí vaši mysl i tělu klid.
Konečně máte na dosah život bez úzkosti
a panických záchvatů.*



www.knihykazda.cz

ISBN 978-80-7670-195-3



9 788076 701953