

ÚZKOSŤ



Úzkosť je reakciou nášho tela na situáciu, keď sa ocitne v nebezpečenstve. Do nášho krvného obehu sa vženie adrenalín, ktorý nám umožní buď aby sme utekali alebo bojovali. Toto sa udeje bez ohľadu na to, či je nebezpečenstvo reálne, alebo iba my veríme, že sme v nebezpečí aj keď tam v skutočnosti žiadne nie je. Je to taký telový alarm a mechanizmus prežitia. Naši dávni predkovia by bez takejto život – zachraňujúcej odpovede dlho neprežili. Funguje tak výborne, že častokrát sa spustí aj keď ju nepotrebujeme – keď je nebezpečenstvo iba v našej hlave ale nie v skutočnosti. Myslíme si, že sme v nebezpečenstve, tak to stačí, aby sa spustil systém ktorý začne fičať! Ľudia, na ktorých doľahne úzkosť majú tendenciu prepnúť do skenovacieho módu – začnú sústavne striehnuť na nebezpečenstvo, dávajú prehnaný pozor na akýkoľvek signál a tým zvyšujú pravdepodobnosť, že sa ich alarm bude aktivovať.

Myšlienky, ktoré sa objavujú, sa často týkajú nášho zveličenia alebo nafúknutia skutočného nebezpečenstva a podceňovania a minimalizovania našej schopnosti si s tým poradiť:



- Teraz som v nebezpečenstve
- Ide sa stať to najhoršie čo sa len môže stať
- Nepochopím si s tým

Správania môžu zahŕňať:

- Vyhýbanie sa istým ľuďom alebo miestam
- Nevychádzanie z domu
- Chodenie na určité miesta v určitých časoch, napr. chodenie do menších obchodov, v časoch, keď je tam menej ľudí
- Chodenie von iba s niekým iným
- Situácie, ktorej sa obávame, sa zúčastníme, ale iba s použitím pomocných stratégií, ktoré nás cez ňu dostanú: napríklad – v duchu sa presviedčame, že to zvládneme, držíme v ruke pohár s nápojom, viac fajčíme, hráme sa s oblečením alebo s kabelkou, vyhýbame sa očnému kontaktu s inými, máme v hlave plán úteku, lieky. Nazývame ich aj „bezpečnostnými stratégiami“.

Bezpečnostné stratégie môžu tiež udržiavať vašu úzkosť pri živote, pretože ak ste na nich závislí, aby vám pomáhali veci zvládať, nemáte šancu zistiť, že bez nich by sa úzkosť zmenšila a zanikla by sama od seba.

Aj keď vám vyhýbanie sa ľuďom alebo situáciám môže v danom momente pomôcť, aby ste sa cítili lepšie, z dlhodobého hľadiska to vašu úzkosť nijako nezlepší. Ak sa bojíte, že vaša úzkosť spôsobí, že odpadnete, alebo sa povičiate v uličke v supermarkete, nikdy nezistíte, že by sa to v skutočnosti nestalo, pretože tam neidete. Takže stále veríte, že sa to stane, a vaša úzkosť pretrváva.

ALARMUJÚCI ADRENALÍN!

Systém alarmu v našom tele

Keď mozog zavníma hrozbu, aktivuje telový alarmový systém „útek alebo útok“ a do našej krvi sa uvoľní adrenalín z adrenalínových žliaz. Zažívame neprijemné pocity, pretože adrenalín začne zrýchľovať telové systémy, presmeruje krv smerom k veľkým svalom, pripravuje nás buď na útok (hnev) alebo útek (úzkosť).

Únos mozgu

Myšlienky začnú víriť hlavou, takže je ťažké myslieť jasne a racionálne. Pocity akoby sme „neboli skutočnými“ alebo oddelenými (ako spoza skla).

Rozšíria sa zreničky

Umožní to lepší prienik svetla – môže to zlepšiť (alebo rozostriť) zrak.

Vysušia sa ústa

Je to spôsobené zúžením ciev.

Točí sa hlava

Alebo pocit zamdľovania – spôsobené zrýchleným dýchaním

Dych je rýchly a plytký

Pomáha nám to získať viac kyslíka, ktorý je ďalej prenášaný krvným obehom. Niekedy to môže byť sprevádzané pocitmi zadúšania.

V žalúdku škvŕka

Adrenalín znižuje prietok krvi a uvoľňuje svaly v žalúdku a črevách (krv je presmerovaná do svalov v končatinách), čo môže spôsobiť nevoľnosť, zvieranie alebo škvŕkanie.

Svaly sa napnú

Krv, ktorá obsahuje dôležitý kyslík a energiu z glukózy je posiadaná do veľkých svalov rúk a nôh – pripravuje nás na útek alebo útok. Môže to tiež spôsobiť bolesti.

Telo sa zahreje a spotí

Vedľajším efektom všetkých zrýchlených systémov je, že sa telo prudko zahreje. Potenie umožní telu, aby sa znova ochladilo a zároveň sa stane smyčlavejším, čo môže pomôcť pri úteku.

Srdce bije rýchlejšie

A dochádza aj k nepravidelným zrýchleniam (palpitácie). Krvný tlak aj pulz sa zvýšia s tým, ako srdce začne pumpovať viac krvi do svalov, čo nám umožní utekať alebo útočiť.

V rukách brní, nohy sa trasú

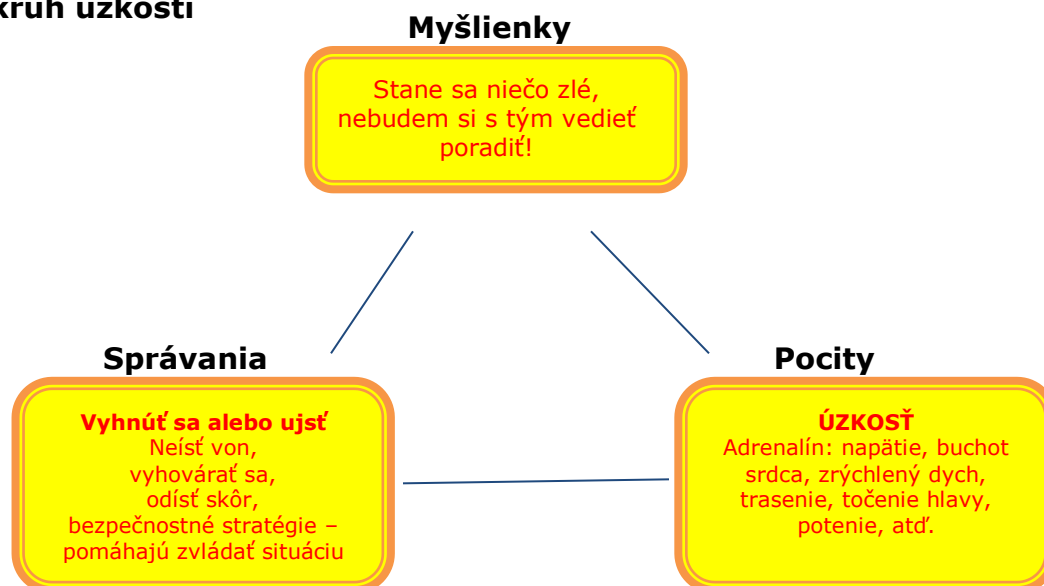
Alebo máme pocit, že máme „nohy z huspeniny“. Krv je presmerovaná do veľkých svalov a malé cievy sa stiahnu, čo môže spôsobiť brnanie, trasenie alebo trpnutie.

Uvoľní sa mechúr

Vnútorňý zvierací sval sa uvoľní, takže môžeme pocítiť nutkanie na močenie. Vonkajší zvierací sval ostáva pod vedomou kontrolou (výnimkou môžu byť mimoriadne terorizujúce situácie).

Keď hladina adrenalínu znova klesne, môžeme sa cítiť vyčerpaní, dolámaní a slabí.

Začarovaný kruh úzkosti



Všetci niekedy pociťujeme úzkosť. Istá hladina úzkosti nám pomáha byť viac v strehu a sústrediť sa. Napríklad tesne pred skúškou, trochu „skúškových nervov“ má pozitívny efekt – motivuje nás to, pomáha nám sústrediť naše myšlienky na to, čo máme urobiť, robí nás to viac bdelími. Priveľa úzkosti, alebo stály pocit úzkosti je nezdravý a má negatívny dopad na náš život a vzťahy.

Začarované kolieska úzkosti

Keď sa pozrieme na „ozubené kolieska“, ktoré udržuujú v chode tento centrálny problém, môžeme sa cielene snažiť o pozitívnu zmenu v každom koliesku, čo prinajmenšom spomalí a v najlepšom prípade zastaví tento centrálny problém. Napríklad:



Vytlačte si hárok s nevyplnenými kolečkami (www.getselfhelp.co.uk/docs/Cogs.pdf) a vyplňte ich faktormi, ktoré udržuujú pri živote vašu úzkosť.

Zistite, čo spúšťa vašu úzkosť

V akom čase a kedy bude viac pravdepodobné, že na vás zaľahne úzkosť? Ak vidíte nejakú pravidelnosť, potom s tými situáciami možno môžete niečo urobiť a môžete urobiť niečo ináč.



- Určité miesta?
- Určití ľudia?
- Ľubovlný čas, ľubovlné miesto?
- Vidíte nejaké veci?
- Počujete nejaké veci?
- Premýšľate dopredu nad nejakou situáciou?

Robiť veci ináč



Ak vyhýbanie sa situáciám a používanie bezpečnostných stratégií dlhodobo pomáha udržiavať vašu úzkosť pri živote, potom je jasné, že naučiť sa s ňou konfrontovať môže byť krátkodobo nepríjemné, ale pomôže nám dostať veci pod kontrolu a dlhodobo sa cítiť lepšie.

Naplánujte si, že postupne začnete robiť veci, ktorým sa normálne vyhýbate. Napríklad, ak sa normálne vyhýbate účasti na veľkých večierkoch organizovaných vašim zamestnávateľom, začnite s malou večerou v reštaurácii, kde sa cítite príjemne so zopár kolegami, ktorí sú vám blízki – nezačínajte s každoročnou Vianočnou párty! Aj keď sa budete cítiť nepríjemne, naučíte sa, že si takéto situácie môžete aj užiť a pocity úzkosti samé odznejú.

Ak máte strach z nejakých konkrétnych miest (napríklad výťahov), môžete začať tým, že si spravíte zoznam rôznych konkrétnych miest (malé a väčšie výťahy, vyššie, nižšie budovy, sklenené steny, uzavreté, atď.). Môžete začať tak, že budete stáť pri výťahu každý deň niekoľko minút a budete to robiť aj dva týždne, potom sa postupne postavíte do dverí s otvorenými dverami, potom vojdete do výťahu a nezatvoríte dvere, potom zavriete dvere a hneď ich otvoríte, potom skúsate ísť hore iba jedno poschodie, atď. Pri prekonávaní týchto krokov vám môže pomôcť keď použijete techniky dýchania a že sa budete v hlave rozprávať sami so sebou (poukazovať na chyby v „starom“ myslení a opakovať si myšlienky, čo sú realistickejšie).

Ak ste bežne závislí od „bezpečnostných stratégií“, ktoré vám pomáhajú veci zvládať, napíšte si ich zoznam podľa stupňa dôležitosti a začnite tým, že sa vzdáte alebo prestanete robiť to najmenej dôležité a postupne budete postupovať nahor k tým dôležitejším.

Čo robiť keď cítite úzkosť

- **STOPP!** Zastaňte, nadýchnite sa a nereagujte automaticky (www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm)
- **Opýtajte sa sami seba:**
 - Na čo teraz reagujem?
 - čo si myslím, že sa ide udiť?
 - Čo je to najhoršie (a to najlepšie) čo sa môže stať? Čo je najpravdepodobnejšie že sa stane?
 - Nepreháňam to?
 - Je toto naozaj také dôležité? Aké dôležité to bude o 6 mesiacov?
 - Nepreceňujem nebezpečenstvo?
 - Nepodceňujem moju schopnosť si s tým poradiť?
 - Nesnažím sa náhodou čítať myšlienky iných?
 - Neuveril som, že viem predpovedať budúcnosť?
 - Dá sa na to pozrieť aj ináč? Je to fakt, alebo len môj názor?
 - Ako by som poradil niekomu inému v tejto situácii?
 - Netlačím na seba príliš?
 - Iba to, že mám zlý **pocit** ešte neznamená, že veci skutočne aj **sú** zlé
 - Čo by som chcel alebo potreboval od tejto osoby alebo situácie? Čo oni chcú alebo potrebujú odo mňa? Dal by sa nájsť kompromis?
 - Čo bude dôsledkom toho, že odpoviem bežným spôsobom?
 - Dá sa stýmto vysporiadať aj ináč? Čo by bolo najužitočnejšie a najefektívnejšie urobiť? (pre mňa, pre situáciu a pre iných)
 - Skúste si predstaviť sami seba ako zvládáte situáciu, ktorá vo vás vyvoláva úzkosť. Predstavujte si ju až do úspešného dokončenia.



Ako si poradiť s fyzickými pocitmi úzkosti

Vyvážte adrenalínovú odpoveď tela – jeho pripravenosť k akcii, tým, že použijete tú energiu zdravo.

- Precvičujte si ukludňovanie alebo dýchanie so sústredenou myslou (**mindful breathing**) – tento úkon vám aj sám osebe pomôže zredukovať fyzické pocity, emócie a intezitu myšlienok (www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm)
- Vizualizácia: nadychnite modrú (na ukludnenie), vydychujte červenú
- Cvičenie – chodte na prechádzku, zabehajte si alebo bicyklujte, popracujte si trochu v záhradke alebo v domácnosti

