

Příručka

Jak si poradit s úzkostí v krizové době

(koronavirus a nejen to)

Co bychom měli vědět o úzkosti: je to **emoce**, kterou bychom mohli popsat jako stav vzrušení, neklidu, vnitřního zmatku. Někdy může být úzkost doprovázena tělesnými pocity, nepříjemnými fyzickými symptomy, množstvím myšlenek atd.

!!! Pokud máte psychické problémy, silně narušený spánek, sebevražedné myšlenky nebo se vám zesiluje deprese, tato poznámka pro vás nebude dostatečně vhodnou. Ve vašem případě je potřeba lékařská pomoc.

Úzkost bývá:

- stálá (je neustále v pozadí, žijeme s ní pořád, potřebujeme ji k tomu, abychom analyzovali signály našeho okolí jako nebezpečné či bezpečné)
- situativní (akční potenciál, okamžitý náhlý růst úzkosti – například během panické ataky).

Co se dá podniknout při úzkosti (vyberte si sami, co se vám hodí nejvíc):

1. Aerobní a rytmický sport. Něco, co je vám dostupné doma, například: chůze na místě, dřepy, gymnastika (na internetu najdete spousty videí s hotovými sestavami). Účinek: tělo vytváří endorfin, dochází k odvedení pozornosti, stresové hormony jsou přepracovávány, uvolňujete se, zlepši se vám nálada, lepší spánek. Pravidelnost je důležitější než intenzita! Stačí 10-15 minut denně.
2. Meditace, relaxace, protažení. Mozek při úzkosti nedokáže být v klidovém stavu, potřebuje pomoc. Jsou lidé, kterým se nedaří dobře medítovat, vůbec to nevdá, je potřeba se dál snažit. Existují pro to různé aplikace a hotové audio/videozáznamy.
3. Tělesná aktivita. Tělo skvěle odvádí pozornost na sebe a pomáhá vám vyjít z úzkostního cyklu. Hodí se vše, co zakomponuje vaše tělo: fyzická zátěž, sprcha či koupel, masáž, tělesné cviky, sex, vaření, mísení či potírání něčeho rukama atd.
4. Podpora ze sociálních sítí. Výzkumy dokázali, že lidé podporovaní okolím lépe zvládají negativní emoce a dokonce i bolest. Slabé sociální spojení jsou důležitější než ty silné, protože lidé ve vašem nejbližším okolí jsou již přetíženi informacemi a emocemi, kdežto lidé vzdálení přináší něco čerstvého.
5. Psychoterapie. Jestli ve vaší společnosti je program psychické podpory zaměstnanců, obraťte se na ně. Také můžete volat na horké linky a hledat si konzultanta online. Promluvit si s odborníkem nikdy není od věci, obzvlášť když jste už úzkostně přetíženi.
6. Psychohygienu. Určete si dobu, kdy si budete prohlížet zprávy (30 minut ráno a večer), v jinou dobu se tam nedívejte. Přestaňte se bavit se všemi známými, kteří šíří paniku a nepřátelské emoce a názory. Zastavujte blízké, kteří vás využívají, aby si na vás vyvrhli své emoce. Pokud jsou dospělí – dokáží se o sebe sami postarat.
7. Odvedení pozornosti. Při úzkosti jsou určité části mozku přetěžovány a jsou příliš aktivní, je potřeba zapojit i jiné části mozku, aby se energie vyrovnala. Například: pohovořit si s někým, podívat se na film, uklidit si, poslechnout si hudbu atd.
8. Dostatek vody. Dehydratace je spojená se zvýšenou úzkostí. Pijte 1,5-2 litry denně, anebo 0,5-1 skleničku každou hodinu, zatímco nespíte.

9. **Řízení komunikace.** Jsou nutná období detoxikace od sociálních sítí a malé přestávky v komunikaci s rodinou (pokud je to možné), zároveň musíte být opatrní, aby nedošlo k sociální izolaci, vyhledávat komunikaci, pokud se cítíte osaměle.
10. **Rituály.** V době krize je důležité dělat něco zvyklého, co děláte vždy, abyste se uklidnili. Pokud máte symptomy OCD (obsedantně kompulzivní porucha), budete mít pokušení dělat rituály přebytně, v tom případě může být nutná pomoc lékaře nebo psychologa.
11. **Antistresová tvorba.** Při tvoření čehokoli se aktivuje část mozku zodpovědná za kreativitu. Je důležité dělat to, co už aspoň trochu umíte a můžete se u toho dostatečně uvolnit. 30-40 minut takové práce zpomalí váš srdeční tep a dech, uvolní se svaly, sníží se krevní tlak.
12. **Mentální trénink.** Učte se přecházet úzkost, nic nedělejte – určitě se uchýlí ke spádu. Vylepšujte své schopnosti vnitřního dialogu, sporu s úzkostnými myšlenkami. Vytvářejte si systém sebekomoci, pomáhejte jiným.
13. **Humor.** Pomáhá smířit se se situací a zakomponovat ty části mozku, které potlačují úzkost. Psychologové považují humor za nejnávratnější psychickou obranu.

Co byste při úzkosti dělat rozhodně neměli:

1. **Alkohol.** Protože je to depresivum a diuretikum, snižuje napětí pouze v daném okamžiku, ale dlouhodobě zesiluje úzkost a depresi a dehydratuje vás.
2. **Sladké jídlo a pití.** Může se vytvořit cyklus zajištění úzkosti. Navíc, vysoká úroveň glukózy v krvi u některých lidí vede ke vzniku hormonů spojených se stresem.
3. **Psychoaktivní látky a stimulanty** – káva, čaj, energetické nápoje. Vedou k uvolnění hormonů a neuromediátorů spojených se stresem, úzkostliví lidé by je vůbec neměli spotřebovávat.
4. **Neustálé sledování zpráv.** Je lepší moc se nesoustředit na to, co nemůžeme ovlivnit, bezmoc při sledování všeobecné paniky zvyšuje úzkost.
5. **Placebo-metody** (homeopatie, akupunktury atd.), pokud jste je nedělali již dříve. Jejich účinek není plně dokázán, nepomáhají každému.

Techniky uzemnění při ostré panické atace

1. **Dýchání**
 - Pokuste se zpomalit rytmus dechu, i když se vám zdá, že naopak je potřeba ho urychlit. Dýchat méně hluboko, pokusit se kontrolovat vdech a výdech
 - Dýchat do sáčku. Zmenší to hyperventilaci, dojde k vybalancování mezi kyslíkem a oxidem uhličitým v krvi, což z principu biologické zpětné vazby zmenší frekvenci srcebití a paniku.
 - Dýchat podle schématu 4-7-8 (na 1-2-3-4 vdech, na 1-2-3-4-5-6-7 zadržení dechu, na 1-2-3-4-5-6-7-8 výdech). Toto taky snižuje hyperventilaci, stačí 5-7 vdechů a výdechů, abyste pocítili účinek.
 - Pomalu vdechovat nosem, vydechovat pusou takovým způsobem, jako kdyby jste se chystali foukat: fúúúúúú. Stačí 10-15krát.
2. **Oporná poloha**
 - Postavte se a postavte obě nohy na zem celým chodidlem. Projděte se vnitřním skanerem po těle, zaznamenejte všechny své pocity. Pokuste se procítit každou část svého těla, ruce, nohy.
3. **Nucené zapojení kognitivních zón mozku**
 - Kognitivní a emoční sféry jako kdyby konkurují, když je člověk zaplaven emocemi, jeho myslící část mozku je v knockoutu (či naopak). Proto pomáhá vybalancování těchto sfér. Zapojit myšlení můžete

matematickými výpočty (nejsnadnější je přičítat po 7: 0+7+7+7...) nebo se ohlédnout po okolí a vyjmenovat pět modrých předmětů/pět tupých úhlů/v duchu popisovat místo, jako kdybyste sestavovali protokol z místa činu atd.

4. Rytmus

- Poťukávání prsty po páteři s rukama křížem, pohupování ze strany na stranu s rukama obchvacujícíma tělo. Mnozí lidé tyto metody intuitivně používají pro uzemnění.

5. Hovor s kamarádem

- Domluvte si s někým hovor pro případ paniky, abyste 10-20 minut mluvili o jiných tématech. Ani se nemusíte domlouvat, stačí zavolat známým milovníkům si pokecat, pokud je vhodná denní doba.

6. Několik intenzivních fyzických cviků

- Cíl – rychle se zbavit energie a unavit se, proto je potřeba něco na hranici vašich sil. Proběhnout kolem domu, kliky, dřepy, pořádně si vymlátit zlost do polštáře, abyste na 3-4 minuty zcela ztratili dech.

7. Vypouštění démonů

- Pořádně hysterčit během 8-15 minut (raději o samotě). Házet rukama, válet se, brečet, křičet atd., než dojde k vyprázdnění, a než sami nebudete chtít přestat.

Co ještě může pomoci?

- A. Sestavit si seznam úzkostných triggerů. Sledujte sami sebe a zapisujte si všechno, co vás vyvádí z míry. Potom to pomůže nebrat si to tolik k srdci, místo toho si můžete pomyslet: aha, triggerovalo mě to. Jasně, pocítil jsem úzkost, ale za chvíli to bude pryč.
- B. Sestavit si krizový checklist/krizový plán. Něco jako papírový dopis sobě samotnému v budoucnu pro případ problémů, kde je třeba uvést toto:
 - Příznaky krize: jak jsem zjistil, že je na čase použít tento plán
 - Vše, co mi pomohlo během krizí předešlých
 - Vše, co mi nepomohlo během krizí předešlých
 - Osoby, kterým důvěřuji a se kterými chci mluvit v případě krize, jejich telefonní čísla
 - Instrukce: co konkrétně mám dělat, kde se co nachází z věcí, které mě podpoří, pořadí úkonů atd.
 - Slova podpory sobě samotnému. Jakákoli.
- C. Sebepodpora. Pomáhá přijetí situace, jaká je, bez sebashazování, když se bojím, tak se bojím, ne „ve skutečnosti se nebojím“. Také je možné sestavit seznam věcí, dějů a osob, kteří vás podpoří, udělají vám radost – minimálně 20 bodů, cokoliv.

Úroveň úzkosti je možné změřit v online-testech, jednou týdně nebo častěji.

Jste silnější, než si myslíte!

Je povoleno libovolné nekomerční využití a distribuce. Tato příručka je dostupná v 7 jazycích. Pokud chcete ji obdržet ve svém jazyce nebo ji přeložit do svého jazyka, obraťte se na autora prostřednictvím emailu.

Autor poznámky: Ekaterina Sigitova, psychoterapeut, MD, PhD, esigitova@gmail.com

Překlad z ruského jazyka: Michal Fedorov