

Pomôcka

Ako sa vyrovnáť s úzkosťou v obdobiach krízy

Čo potrebujeme vedieť o úzkosti? Úzkosť je **emočný stav**, ktorý je možné opísať ako nepríjemné pocity napätia, vnútorného nepokoja či ohrozenia. Môžu ju sprevádzať aj mnohé nepríjemné telesné príznaky, strach či množstvo nepríjemných myšlienok.

Dôležité: Ak trpíte závažnými psychickými ochoreniami, poruchami spánku, objavujú sa u Vás samovražedné myšlienky či silnejúca depresia, táto pomôcka pre Vás nie je dostatočnou formou terapie. V takýchto prípadoch, prosím, vyhľadajte odbornú pomoc.

Úzkosť môže byť:

<p><i>Úzkosť z prostredia.</i> Predstavte si ju ako „základnú úzkosť“, ktorú pociťujeme všetci, v podmienkach, v ktorých žijeme a ktorá určuje, ako hodnotíme jednotlivé signály z nášho okolia – ktoré z nich budeme pokladať za nebezpečné a ktoré za bezpečné.</p>	<p><i>Situačná úzkosť.</i> Intenzívne pocity strachu a úzkosti, vyvolané aktuálnymi okolnosťami. Sú pociťované ako rýchly a prudký nárast úrovne úzkosti, napríklad, pri panických atakoch.</p>
---	---

Čo môže pomôcť pri pociťovaní vysokej úrovne úzkosti z prostredia:

1. **Aeróbne, rytmické cvičenia či rytmický pohyb.** Taký pohyb, aký práve môžete robiť – doma sú to napríklad chôdza na mieste, drepy, rôzne cvičenia (na internete či na YouTube je množstvo videí, často aj s celými cvičebnými programami). Vďaka pohybu sa vo Vašom tele uvoľnia endorfíny, prídete na iné myšlienky, zníži sa hladina stresových hormónov v krvi a klesne celková úroveň napätia. Pohyb či cvičenie Vás uvoľní, zlepši Váš spánok a celkovú náladu. Pravidelnosť pohybu je dôležitejšia než jeho intenzita – stačí aj 10 či 15 minút každý deň.

2. **Meditácia a relaxácia.** Vaša myseľ sa pri pocite úzkosti nedokáže upokojiť a toto je jedna z možností, ako jej s tým pomôcť. Sú ľudia, ktorí nedokážu meditovať, ale to nie je nič strašné, treba len skúšať, postupne, po malých krokoch. Znova, na internete nájdete množstvo audio- či videonávodov či kurzov, ktoré Vám môžu pomôcť. Existuje aj množstvo aplikácií pre mobilné telefóny, napr. Serenity alebo Headspace.

3. **Telesné aktivity.** Skúste sa viac zamerať na svoje telo a tým zmierniť vnímanie úzkosti. Tu pomáha všetko, čo v sebe nejakým spôsobom zahŕňa telesné činnosti, napr. manuálna práca, sprcha, sauna, masáž, dotyky, sex, varenie, činnosti, pri ktorých používate ruky (hľadkanie, modelovanie, miesenie cesta a podobne).

4. **Spoločenské kontakty.** Mnohé výskumy dokázali, že ľudia, ktorí okolo seba majú sieť podporných kontaktov, sú odolnejší nielen voči negatívnym pocitom, ale aj voči chorobám. Často pritom môžu byť pre Vás prínosom práve ľudia, s ktorými zvyčajne nie ste v úplne blízkom kontakte – kým Vaši blízki už môžu byť silno ovplyvnení aktuálnymi emóciami či informáciami, ľudia vo Vašom vzdialenejšom okolí Vám môžu často priniesť nové podnety či svieže nápady.

5. **Psychoterapia.** Niektorí zamestnávateľia môžu pre svojich pracovníkov ponúkať služby psychológa či rôznych poradní, kam sa ako zamestnanec môžete obrátiť. K dispozícii sú rozličné aj telefonické konzultácie, rôzne linky pomoci či online poradne na internete. Rozhovor s odborníkom Vám neuškodí, zvlášť v situácii, ak už pociťujete vysokú úroveň úzkosti.

6. **Psychohygienu.** Vyčleňte si čas na správy (napr. po 30 minút ráno a večer) a zvyšok času správy nepozerajte a nečítajte. Obmedzte kontakt s Vašimi známymi, ktorí šíria paniku a negatívne či Vám nepríjemné názory. Upozornite Vašich blízkych, aby Vás nepoužívali ako búrľavú vrbu či ako niekoho na vyventilovanie svojich negatívnych emócií. Ak sú dospelí, vedia sa o seba postarať sami.

6. **Príďte na iné myšlienky.** Pri úzkosti sú niektoré časti mozgu príliš aktívne. Je ale potrebné aktivovať aj iné jeho časti, zamerať sa viac „na von“ a tam aj sústrediť svoju energiu. Pomôcť Vám pritom môže napríklad rozhovor s inými ľuďmi na príjemné témy, pozrieť si dobrý film či oblúbený seriál, upratať Váš dom či byt, počúvať hudbu, ktorú máte radi....

7. **Pite dostatok vody.** Dehydratácia úzko súvisí s pociťovanou úzkosťou. Vypite aspoň 1,5 až 2 litre tekutín na deň resp. pol pohára až pohár vody každú jeden a pol hodiny.

8. **Rovnováha v komunikácii.** Je dôležité, aby ste si občas aj oddýchli, či už od sociálnych sietí alebo od neustáleho kontaktu s Vašimi blízkymi (ak je to možné). Na druhej strane, ak sa cítite osamelé, skúste komunikovať viac – môžete napríklad obnoviť kontakty so spolužiakmi či starými priateľmi.

9. **Rituály.** Aj v čase krízy je dôležité robiť aspoň niečo z toho, čo ste robili predtým, pretože to pôsobí veľmi upokojujúco. Ak by sa u vás ale začala prejavovať obsedantno-kompulzívna porucha a s ňou spojené opakované, umelé, zbytočné činnosti, je nutné vyhľadať pomoc psychológa.

10. **Antistresové koníčky.** Akonáhle niečo tvoríte, aktivujú sa tie časti mozgu, ktoré majú na starosti kreativitu. Je dôležité robiť niečo, čo už aspoň trochu poznáte, aby ste to mohli robiť uvoľnene a pokojne. Už po 30-40 minútach podobnej činnosti sa zvyčajne spomaľuje srdcový tep aj dýchanie, klesá krvný tlak a znižuje sa svalové napätie.

11. **Psychické cvičenia.** Môžete sa naučiť žiť s úzkosťou, vyrovnávať sa so svojimi vnútornými úzkostnými myšlienkami a tak v boji s úzkosťou pomáhať sebe aj druhým.

12. **Humor.** Pomáha zmieriť sa so situáciou a aktivuje tie časti mozgu, ktoré pomáhajú znižovať úroveň pociťovanej úzkosti. Psychológovia pokladajú humor za jednu z najlepších foriem psychickej obrany.

Čo nerobiť pri pocitoch úzkosti.

1. **Nepite alkohol.** Alkohol spôsobuje depresie. Síce krátkodobo znižuje pociťované napätie, no z dlhodobého pohľadu zosilňuje úzkosť či depresiu, a súčasne odvodňuje organizmus.

2. **Žiadne príliš sladké jedlá a nápoje.** Môžu viesť k návyku „zajedať úzkosť“, a okrem toho, vysoká hladina glukózy v krvi u niektorých ľudí zvyšuje aj ich hladinu stresových hormónov.

3. **Pozor na potraviny či výživové doplnky, ovplyvňujúce psychiku.** Patria sem napríklad káva, čaj, energetické nápoje. Často stimulujú aj tvorbu hormónov a neurotransmiterov, súvisiacich so stresom. Ak trpíte úzkosťou, radšej sa im vyhýbajte.

4. **Neustále sledovanie správ.** Nie je vhodné príliš sa sústrediť na dianie vo svete, ktoré aj tak väčšinou nemôžeme ovplyvniť. Príliš časté sledovanie noviniek, senzácií či panických správ môže len ešte viac posilniť pocity úzkosti.

5. **Placebo-metódy.** Homeopatia, akupunktúra a podobné metódy, ak ste ich v minulosti ešte neskúšali.

Techniky, ktoré môžu pomôcť pri pocitoch silnej úzkosti či paniky.

1. Dýchanie

- snažte sa spomaliť tempo dýchania, hlavne v situácii, kedy máte pocit, že dýchate pomaly a musíte dýchať ešte rýchlejšie. Sústrediť sa na vdychy a výdychy.

- dýchajte do vrecúška či do sáčku. Toto znižuje hyperventiláciu, pomáha obnoviť rovnováhu kyslíka a oxidu uhličitého v krvi, čo následne vďaka biologickým mechanizmom spätnej väzby vedie k spomaleniu srdcového pulzu a k zníženiu pocitu paniky.

- dýchať po 4-7-8 (pri nádychu počítať 1-2-3-4, zadržať dych a počítať 1-2-3-4-5-6-7, pri výdychu počítať 1-2-3-4-5-6-7-8). Toto cvičenie tiež pomáha znížiť hyperventiláciu, jeho prvý efekt sa prejaví už 5-7 opakovaníach nádychoch a výdychoch.

- pomalý nádych nosom, výdych ústami, ako keby chceli fúkať alebo písať („fúúúúú“). Dýchajte pomaly, 10-15 krát.

2. Postavte sa.

- postavte obe nohy pevne na dlážku, vstaňte a stojte rovno. Sústreďte sa na svoje telo a precíťte jeho jednotlivé časti, ruky, nohy, všetky telesné pocity.

3. Zvýšte aktivitu kognitívnych oblastí svojho mozgu.

Snažte sa cielene zvýšiť činnosť kognitívnych oblastí mozgu. Kognitívne a emocionálne oblasti mozgu si často konkurujú – napríklad, ak Vás ovládnu emócie, rozumné myslenie je vyradené, a naopak. Preto pomáhajú rôzne techniky na obnovu tejto rovnováhy – napríklad, sústrediť sa na racionálne myšlienky

matematickými úlohami (skúsiť trebárs počítať po 7, $0+7$ je 7, $7+7$ je 14, $14+7$ je 21...), alebo sa skúste poobzerať okolo seba, nájsť a pomenovať 5 vecí modrej farby, nájsť vo svojom okolí 5 tupých uhlov, opísať priestor okolo seba tak, ako keby ste robili správu z miesta činu, a podobné aktivity.

4. Rytmické pohyby.

- Prekrížte si ruky a prstami si rytmicky poklepkávajte na kľúčne kosti – tak, aby boli Vaše ruky prekrížené, ako keby ste sami seba objímali. Popri tom sa môžete pohybovať zboka nabok. Mnoho ľudí, v prípade nervozity, inštinktívne používa práve podobné metódy na ukludnenie.

5. Telefonát s priateľom

- dohodnite sa s priateľom na tom, že v prípade silnej úzkosti či paniky mu zatelefonujete a desať – dvadsať minút sa skúsite rozprávať na príjemné témy. Alebo si zavolajte iba tak, ak je to práve možné.

6. Trochu intenzívneho cvičenia

- cieľom v tomto prípade je rýchlo si zacvičiť a unaviť sa, preto sú vhodné cvičenia na hranici Vašich síl. Ísť si veľmi rýchlo zabehať okolo domu, robiť kliky či drepy, či „vankúšová vojna“ – snažte sa urobiť niečo, po čom budete 3-4 minúty len lapať dych.

7. «Vypustite démonov»

- dajte voľný priechod svojim pocitom na 8 – 15 minút (radšej pri tom buďte sami). Gestikulujte rukami, schúlťte sa, plačte, kričte, až kým sa nebudete cítiť vykričaní a prázdni, a súčasne nepocítite úľavu.

Ako si ešte môžete pomôcť?

- Napíšte si zoznam Vašich spúšťačov úzkosti. Všímajte si samých seba a poznačte si všetko, čo Vás vyvádza z rovnováhy. To Vám následne môže pomôcť nepripisovať mnohým z týchto podnetov až taký význam, lebo si uvedomíte: „aha, toto spôsobil tento spúšťač. Teraz vďaka tomu síce pociťujem úzkosť, ale to prejde“.
- Zostavte si „krízový plán“. Napíšte ho ako list samému sebe, pre prípad, kedy sa v budúcnosti znova objaví podobný problém. Napíšte si napríklad:
 - príznaky krízovej situácie. Ako spoznám, že je čas použiť tento plán?
 - všetko, čo mi pomohlo pri minulých krízach či v podobných situáciách,
 - a všetko, čo mi v minulosti naopak nepomohlo,
 - kto sú ľudia, ktorých dôverujem, na ktorých sa môžem obrátiť, a ich telefónne čísla či kontakty,
 - návody – čo presne mám urobiť, kde sú jednotlivé veci, ktoré mi môžu pomôcť či ktoré môžem potrebovať, v akom poradí či ako presne ich použiť,
 - povzbudzujúce slová, ktoré by ste chceli povedať samému sebe, ktoré Vám v budúcnosti môžu pomôcť.
- Skúste podporiť samého seba. Priznajte si situáciu, takú, aká je, bez sebaklamu – ak sa cítim vystrašený, tak sa cítim vystrašený, ale „v skutočnosti“ sa nebojím. Môžete si urobiť aj zoznam toho, čo máte radi a čo Vás teší, predmetov, činností, záujmov, ľudí,... aspoň 20 položiek, všetko, čo Vám napadne.

Ste silnejší, než si myslíte!

Autorkou pomôcky je psychoterapeutka MUDr. Ekaterina Sigitova. (c) 2020. Táto pomôcka je voľne šíriteľná a použiteľná na akékoľvek osobné, nekomerčné využitie. Momentálne je dostupná v ruskej, ukrajinskej, anglickej, nemeckej, francúzskej, estónskej, českej a slovenskej verzii. V prípade, ak by ste chceli pomôcť s jej prekladom do iných jazykov, prosím, kontaktujte autorku na e-mailovej adrese katya@sigitova.ru