



Co se vám vaše
úzkost snaží
říct?

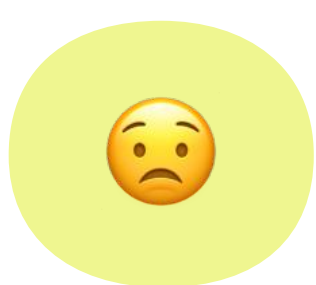
hede.py

Úzkost není žádný kostlivec ve vaší skříni.

Je to spíš něco jako váš až moc starostlivý známý, který vám píše “jsi v pohodě??”, pokud mu na zprávu neodpovíte do minuty.

Ve skutečnosti se vás jen snaží ochránit. I když to dělá dost nešikovně.

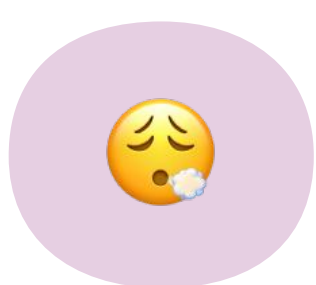
Co v tomhle průvodci najdete:



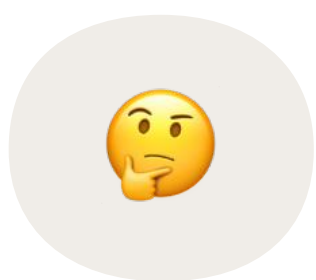
Co úzkost **doopravdy** je



Krátké zamyšlení: „**Co se mi snaží úzkost říct?**“



Jednoduchá cvičení, která pomáhají **uklidnit tělo i hlavu**



Kdy je úzkost užitečná — a kdy už jen **zahaluje všechno do mlhy**

Úzkost vysvětlená lidsky

🗨️ Úzkost = kouřový alarm našeho mozku



Představte si, že pečete toust.

Toust se jen trochu připalí.

A alarm? Začne řvát, jakoby byl celý dům v plamenech. **To je úzkost.**

Mozek vidí:



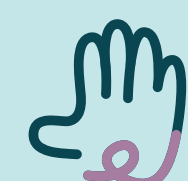
blížící se
deadline



zprávu, kterou
se bojíte otevřít



novou skupinu lidí, které
máte potkat



očekávání začátku
ledna

A začne řvát: **“NEBEZPEČÍ!!!”** ⚠️

I když víte, že ve skutečnosti je všechno v pohodě.

Různí lidé mají různé spouštěče

U jednoho člověka se úzkost ozve,
jakmile musí mluvit nebo
prezentovat před ostatními.

U jiného to jsou velké davy, hlučné místnosti nebo i jen
krátký rozhovor s cizím člověkem.

A někdo jiný ji pocítí třeba při otevření bankovní
aplikace. (To už jsme zažili všichni.)

Mozek rozhoduje, co je pro nás nebezpečné,
na základě naší historie,
temperamentu a zkušeností
— proto se může stát, že dva
lidé jsou ve stejné situaci,
a přesto ji prožívají úplně
odlišně. Jeden je
v pohodě, zatímco
druhý uvnitř úplně křičí.



A teď ta důležitá část:

Pocítit úzkost v normální míře je úplně v pořádku.

(Trochu nepříjemné?

To stoprocentně. Ale v pořádku.)



Náš mozek nám říká:

„Hej, tohle je důležité“ *nebo* „Dej si pozor.“

Problém začíná tehdy, když alarm začne rvát tak hlasitě, že **ovládá vaše rozhodnutí**.

NAPŘÍKLAD:

„Bojím se, že řeknu něco trapného... tak na tu párty, na kterou mě kamarád pozval, raději nepůjdu.“

„Co když se při prezentaci ztrapním... tak raději nebudu prezentovat vůbec.“

Proč vaše tělo reaguje, *jako byste byli v džungli*

Váš mozek nedokáže rozeznat rozdíl mezi:

- „Ted' toho mám hodně“ a
- „Běží za mnou tygr.“

Takže:

- se vám stáhne hrud'
- roztočí myšlenky
- a přidá se bonusové zvednutí žaludku, se kterým jste fakt nepočítali

Není to nic osobního. Je to biologie.

Rychlý test

Co mi moje úzkost vlastně říká?

Cítím úzkost, když...

☐ Se chystám se dělat něco nového

☐ Mám toho na talíři moc

☐ Nechci někoho zklamat

☐ Odkládám úkol, který mi neustále šeptá „heyyyyy“

☐ Porovnávám se s lidmi, kteří vypadají, že mají svůj život srovnaný (spoiler: nemají)

☐ Jsem unavený/á, ale mozek pořád pořádá rave

☐ Mám pocit, že se mi nic nedaří

☐ Je leden a najednou musím „být lepší verzí sebe sama“

Zaznamenejte své odpovědi:

1

Jaká situace obvykle spouští vaši úzkost?

2

Co u toho prožíváte?

(Stres? Strach? Pocit nedostatečnosti?)

3

Jaké věty si v těchto situacích říkáte?

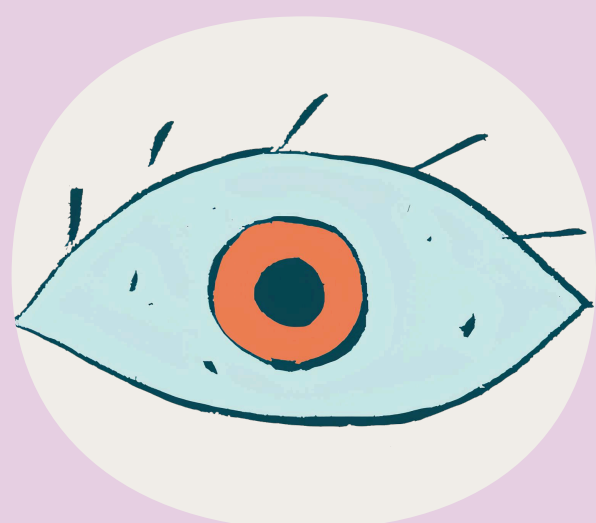
- „Co když to pokazím?“
- „Všichni si toho všimnou.“
- „Měla/měl bych být v tom lepší.“
- „Ostatní s tím problém nemají.“

Uzemňující cvičení, která opravdu fungují.

Cvičení: 3-3-3

Vyjmenujte:

3 věci, **které vidíte**



3 věci, **které slyšíte**



a 3 částí **těla se dotkněte**



Proč je tohle cvičení účinné:
Vrací vaši mysl zpět od „katastrof v budoucnosti“ k „tady a teď“.

Cvičení: Uklidňující dech

Nadechněte se na 4



Zadržte dech na 1



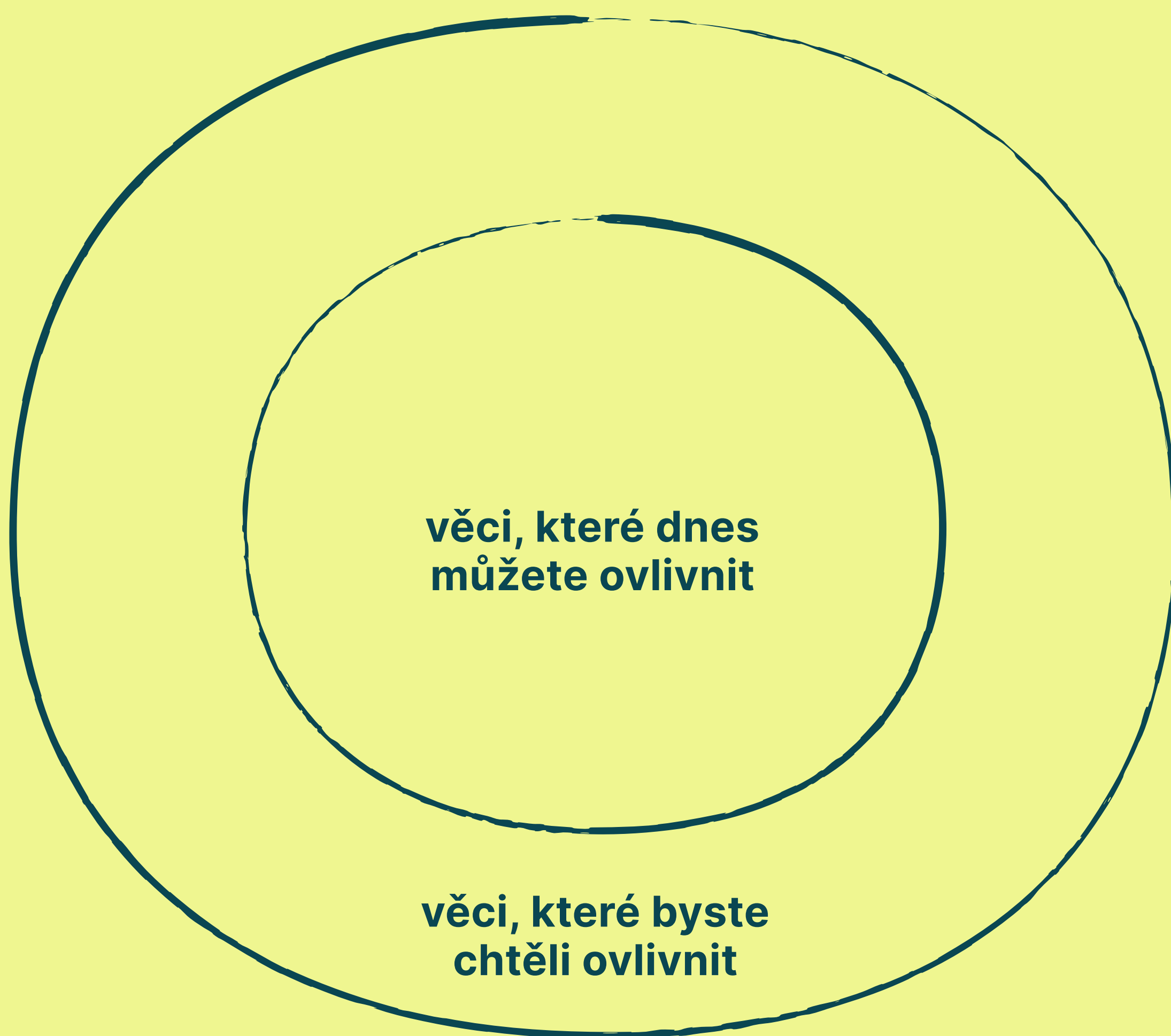
Vydechněte na 6



Mozku a tělu říká:
„Hej... žádný tygr tu není. Všechno je v pohodě.“

Můj **okruh** kontroly

Nakreslete dva kruhy:



Uvnitř: věci, na které dnes máte vliv

Vně: věci, které byste chtěli ovlivnit, ale nejde to (např. názory ostatních)

Když úzkost přestane být signálem a změní se v mlhu

Užitečný signál: ✨ „Ber to vážně.“

Mlha: ■ „Cítím se zahlceně a vlastně ani nevím proč.“

Je vám něco z tohoto povědomé?

- | | |
|---|---|
| ☐ Ráno vstávám už napjatý/á | ☐ Mozek má otevřeno 23 záložek a žádná se nenačítá |
| ☐ Odkládám úkoly, protože se zdají... obrovské | ☐ Nemohu si odpočinout, i když se nic neděje |
| ☐ Častěji se cítím v nepohodě než v pohodě | ☐ Cítím se víc v nepohodě než v pohodě |

Pokud jste zaškrtnuli 3 a více, mozek vám říká:

„Potřebuju podporu.“

Právě tady opravdu dává smysl spolupráce s terapeutem — a pomůže vám zase zhuboka dýchat.

NAJDĚTE TERAPEUTA NA HEDEPY

hedepy