

# TRPÍM ÚZKOSTÍ

## - MÁM JÍT DO PSYCHOTERAPIE?



**PhDr. Eva Růžičková**, psycholožka, psychoterapeutka, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup nabízející kombinaci psychoterapie a doplňkových alternativních metod.

Více na:  
[www.psychologickapecce.cz](http://www.psychologickapecce.cz)

Do mé praxe přichází mnoho lidí zažívající dlouhodobě velké napětí. Jsou ustaraní, úzkostní, bojí se budoucnosti, bojí se o zdraví, přemítají, co by všechno měli stihnout a co nestíhají.

### Úzkost živí katastrofické představy.

Úzkost může mít mnoho projevů. Někdo z průmíry vlastní nejistoty žárí (s úzkostí si představuje partnera/ku in flagranti). Jiný se nesmyslně bojí o své děti a straší je: „Neběhej, spadneš, zlomíš si nohu, ...nastydneš!“. Jsou schopni barvitě a s jistotou popisovat, jak katastroficky se bude jejich stav vyvíjet. Jak se např. bude zhoršovat jejich zdravotní stav, jak přijdou o práci, o milované děti nebo partnery, jak zůstanou sami a opuštění. Jsou zasekaní v seblitostivé představě, že „budoucnost mají dávno za sebou“. Zpravidla spěchají na zlepšení svého stavu, protože s úzkostí vnímají čas jako nekontrolovatelnou veličinu. Jsou vystresovaní, že nic nestíhají. No, stíhají právě toto – stále se stresovat!

Honí se jako pes za ocasem a výsledek? Zamotaná hlava a žádný posun.

### Představy formují náš život.

Je zajímavé, jak hluboká bývají naše přesvědčení o špatných koncích a s jakou jistotou je někteří předpovídáme a tak opakujeme.

Dobrá zpráva je: Máme skvělou schopnost představivosti! Jen je třeba naučit mozek vytvářet i jiné scénáře, než katastrofické. Připustit, že situace se může změnit k lepšímu a tuto změnu můžeme sami iniciovat. Ale to je nejprve nutné opustit naši víru: „To je jasné, vždyť jsem to říkal, že to špatně dopadne“.

Náš mozek dokáže být geniálním přijímačem i vysílačem informací. Jsme zodpovědní za svoje postoje,

představy, myšlenky, které šíříme do okolí. Je třeba zkusit žít pozitivní scénář stejně barvitě a detailně.

### Psychoterapie je proces, kde se člověk učí změně.

Změna není na povel. Trvá nějaký čas, než si dovolíme vidět věci i jinak a upevníme nový způsob vnímání a jednání. Např. u žárlivce je třeba mluvit zprvu hodně o jeho vlastní nejistotě, která je zdrojem úzkostí – tedy žárlivosti. Je třeba připustit a srovnat se s tím, že nemůže mít vše pod kontrolou (myšlenky a chování svého partnera). Partner/ka má právo na své soukromí. Žárlivec se potřebuje naučit důvěřovat (sobě i druhým).

Výsledkem v tomto případě může být postoj: „Vím, že mám sklony k žárlivosti, ale nemusím tomu podlé-

hat. Nemám partnera/ku pod kontrolou a tak je to v pořádku. Kontroluji sebe. Jsem v bezpečí. Důvěřuji.“ Jinými slovy nenechávám své úzkosti 100% svého životního prostoru. Bát se je přirozené, ale jen někdy.

### Co pomáhá k uvolnění od stresu?

Každý si potřebuje najít ve svém životě ventil, kudy strachy a úzkost vypustí a kde načerpá novou energii. Ověřeně funguje, když se pravidelně věnujeme například těmto činnostem: fyzická aktivita (jakýkoliv sport, joga, chůze aj.), relaxace (progresivní relaxace, dechové techniky, řízená imaginace aj.), pobyt v přírodě za jakéhokoliv počasí, smích (koukejte na komedie a vtipné stand-upy a ne na zprávy), pěstujte v sobě vděčnost, děkujte pravidelně za vše – i zdánlivé banality, které vám v životě fungují.



### Mini-tabák pro klienty v terapii

#### Postoje, jež mi pomohou profitovat z psychoterapie:

- Připouštím, že mé potíže jsou dlouhodobé a spoluzodpovídám za ně. Dlouhodobě se mi nedaří zvládat nároky, které na mně klade okolí, potažmo já sám/sama. Tudíž můj terapeut nemůže mávnout kouzelnou hůlkou a tak mne potíží zbavit.
- Terapeut není opravář mé duše, ale průvodcem mého procesu uvědomování si souvislostí. Je průvodcem v mém sebepoznávání. Pomáhá mi rozkrývat mé pocity a pojmenovávat je.
- Terapeut mi může být prospěšný jen tehdy, když mu to umožním. Tj. dovolím mu mne chápat. Dám mu informace.
- S trpělivostí zpracovávám své limity. Zkousím na sebe nespěchat. Zkousím se brát s pochopením a respektem, i když mi to zpočátku nejde.
- V psychoterapii jsem ochoten(-na) spolupracovat otevřeně, s důvěrou. Necítím-li důvěru, mohu to otevřeně pojmenovat a s terapeutem o tom mluvit. Terapeutovi jde o mé blaho. Nemůže-li mi terapeut z nějakého důvodu dál pomáhat, doporučí mi jiného.



**SIBERLAND**  
Lukrativní nemovitost  
v 5 hvězdičkovém komplexu

Od 45.000€

Lokalita: Alanya (Aysallar)

1+1, 2kk, 1+2, 1+3

Plocha: 62 - 117 m<sup>2</sup>

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-2



## Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen  
luxusních nemovitostí!

Balíček služeb k zakoupené  
nemovitosti 1. rok zdarma!



**MYRA PARK**  
Luxusní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)

1+1, 1+2, 1+3, 1+4

Balkóny: 1-2

Koupelny: 1-3

[www.RealityTurecko.cz](http://www.RealityTurecko.cz)

+420 602 974 962

• Jak mi přibývá uvědomění a více pochopení ohledně mého stavu, daří se mi stabilizovat se v životě a zvládám více situací s jistotou a sebedůvěrou.

• Mým cílem je mít se více rád(a), lépe se o sebe starat, s úctou zacházet se svým tělem, emocemi, dále lidmi a okolím. Dokážu říkat „Ne!“ (urážkám, obviňování, přehnaným nárokům...). Chráním svou sebeúctu.

• Mým cílem je pozitivní změna.

### Do terapie nevstupuji, pakliže:

• nejsem ochoten(na) investovat čas, psychické síly ani peníze do sebepoznávání.

• si myslím, že terapeut převezme iniciativu a zodpovědnost za můj život a tudíž mne opraví.

• si myslím, že dostanu geniální radu nebo recept na šťastný život, nejlépe během prvních třech minut prvního sezení.

