

# Zvládání emocí - hněv, smutek a deprese, strach a úzkost

Emoce jsou komplexní psychofyzilogické projevy, která mají významnou roli v našem psychickém i interpersonálním životě. Umožňují nám prožívat a vnímat svět, lépe ho pochopit a orientovat se v něm. Porozumění a rozpoznání prožívaných emocí nám také pomáhá k psychické pohodě a zdraví.

Emoce jsou evolucí vytvořené reakce na životně důležité situace, které nás chrání před nebezpečím. Spojeny jsou s instinkty, hodnotami, motivací a učením. Mohou přispět k lepšímu zapamatování učiva, ale velmi silné emoce naopak působí rušivě.

Mezi základní projevy lidského citového života patří nálady, city a citové vztahy. City můžeme rozdělit na základní a komplexní.

Základní neboli primární city jsou vrozené a univerzální, provází je typické vzorce chování ve všech kulturách. Patří sem radost, strach, smutek, hněv, odpor, překvapení.

Komplexní neboli vyšší/sociální city vznikají v rámci vztahu k sobě samému nebo k druhým lidem. Patří sem pocit bezpečí, důvěra, naděje, žárlivost, závist, hanba, pocit viny, pocit křivdy.



Obrázek zde: <https://managementmania.com/cs/sest-zakladnich-emoci>

## HRNÍČEK EMOCÍ

Představte si, že každé dítě má svůj hrníček, který je třeba naplnit náklonností, láskou, pozorností a pocitem bezpečí. Některé děti mají svůj hrníček po většinu času plný, nebo znají způsob, jak si ho doplnit.

Děti přirozeně znervózni, pokud cítí, že se jejich hrníček začíná vyprazdňovat. Je na nás, abychom tam pro ně v takové chvíli byli a dostatečně je podpořili.

### Jak se chovají děti, když mají prázdný hrníček?

- odlévají si z hrníčků ostatních lidí
- svým chováním upoutávají naši pozornost
- často působí tak, jako by měly hrníčky bezedné a jejich potřeba doplňovat je byla nekonečná
- nejsou schopny v klidu počkat na doplnění hrníčku nebo doplnění přímo odmítají
- mají pocit, že o každé další doplnění hrníčku musí bojovat nebo soutěžit
- mlátí sebou od stěny ke stěně

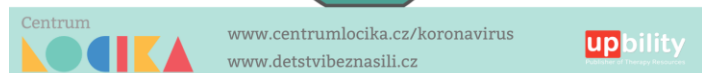
### CO HRNÍČEK DÍTĚTE NAPLŇUJE:

- hra
- přátelství
- čas "jeden na jednoho"
- láska a pozornost
- emoční napojení
- pocit, že se dítěti něco podařilo
- aktivita, kterou má rádo nebo si ji vybralo



### CO HRNÍČEK DÍTĚTE VYPRAZDŇUJE:

- stres a napětí
- odmítnutí vrstevníků
- osamocení a izolace
- křik a trest
- pocit prohry
- únava
- aktivity, které dítě nenávidí je do nich nuceno



[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

<https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/a.869385989788799/3917328981661136/>

Empatie je schopnost vcítit se do druhých a jejich prožívání. Přispívá k většímu pocitu štěstí, kvalitnímu řešení problémů i zdraví. Při rozvíjení empatie se nejprve zaměříme na své vnitřní prožívání a přijmeme své emoce. Ostatní berme takové, jací jsou, se všemi odlišnostmi. Zaměříme se na naslouchání druhým a zkusme se občas podívat na svět z jiné perspektivy, jejich očima.

V období dospívání dochází k hlubšímu uvědomování si sebe sama a hledání a formování osobní a sociální identity. V tomto období se také častěji projevuje zvýšená emoční labilita, nejistota, vztek, smutek, nepřátelské projevy, ale i touha po sblížení a přijetí. To vše souvisí s hormonálními změnami a zvýšenou mírou sebereflexe. Je to období citlivé na silné prožitky. Emoce však není dobré potlačovat, tlumit ani popírat. Nedostanou-li se ven, mohou se obrátit proti nám samým. Je tak potřeba hledat způsoby, jak je rozpoznat, umět vhodně vyjádřit a v případě negativních emocí neublížit sobě ani druhým. Je přirozené prožívat všechny emoce. Naučme se vnímat své emoce, rozpoznat spouštěče a signály, co nám emoce říká. Ptejme se sami sebe: „Co se se mnou teď děje?“ „Co je teď v mém životě to, co nechci?“

### EMOCE NEJSOU "DOBŘE" NEBO "ŠPATNÉ"

→ PŘÍKLADY →

**SMUTEK**

Je to v pořádku. Potřebuji lásku & hledat radost a vděčnost

**STRES**

Potřebuji zpomalit. A postarat se o sebe.

**ÚZKOST**

Potřebuji klid a územění. Je dobré si stále připomínat "Jsem v bezpečí a zvládnou to."



jsou to VZKAZY určené pro nás...

Naše tělo na něco upozorňuje - možná nám dává najevo, že něco není v pořádku, nebo není v rovnováze.

ZEPTEJ SE SÁM/SAMA SEBE: "CO SE MI TEN POCIT SNAŽÍ ŘÍCI?"

Centrum LOKIKA

<https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/a.869385989788799/4045168908877142/>

# TIPY NA VYBUDOVÁNÍ EMOČNÍ ODOLNOSTI U DĚTÍ

Snažte se trávit čas s dětmi kvalitně. Když se cítí milované a podporované, rozvine se u dětí emoční inteligence.

Mluvte o svých pocitech, aby se vaše dítě naučilo sdílet své starosti a obavy s lidmi, kterým důvěřuje.

Místo toho, abyste se rychle snažili řešit problémy, dejte dětem čas, aby si je vyřešily samy.

Když děti zažívají neúspěch nebo zklamání, je důležité pochválit jejich úsilí a povzbudit je, aby to zkusily znovu.

Uznejte své vlastní chyby a naučte děti, že chyby jsou nezbytné pro další učení a růst.

Pokud vaše dítě nemůže najít řešení problému, pomocí jemného dotazování ho k němu přiveďte.

Postarejte se, aby děti dobře jedly a měly dostatek spánku a pohybu.



## Co potřebuje slyšet...

...naštvané dítě?



Jsem tady. Vím, že to je pro tebe těžké. Jak se cítíš fyzicky? Je v pořádku cítit se naštvaný. Se mnou jsi v bezpečí.

...smutné dítě?



Jsem tady. Je v pořádku cítit se smutně. Chtěl bys mluvit o tom, proč jsi smutný? Je v pořádku plakat. Chtěl bys obejmout? Někdy mi je také smutno.

...úzkostné dítě?



Jsem tady. Je v pořádku se takto cítit. Jak se cítíš fyzicky? Můžeš mi říct cokoliv. Vymyslíme společně nějaký plán?

...zklamané dítě?



Jsem tady. Je v pořádku cítit se opravdu zklamaný. Když věci nedopadnou tak, jak jsme doufali, tak to je těžké. Slyším tě. Někdy věci nevypadají spravedlivě.

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/3382401268487246>

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/a.869385989788799/4067409496653083/>

## Hněv

Hněv s intenzitou od mírné rozladěnosti až po zuřivost, vzniká v situacích, kdy nám nějaká překážka brání v dosažení cíle. Může vznikat také následkem každodenních drobných nepříjemností. Záleží na našem temperamentu a charakteru, jakým způsobem jej prožíváme a ventilujeme. Zvládnutí vzteku je dáno také výchovou. Příliš časté výbuchy vzteku mohou vést ke zdravotním potížím, například srdečnímu onemocnění nebo poruchám spánku. V pozitivním smyslu se hněv může stát zdrojem naší vnitřní motivace.

Základem pro práci s hněvem je jednak jeho prevence, zejména předcházení nadměrné psychické zátěži, kdy můžeme využít zásady duševní hygieny, ale také je vhodné naučit se různým technikám, které nám pomohou hněv zvládnout.

### **Rozpoznání, vnímání a pojmenování emocí**

Pokusme se naše pocity pojmenovat a slovně popsat, připustit si, že se v nás hněv probouzí. Zjistit jeho příčiny, které můžeme ovlivnit, porozumět, co nám hněv spouští a dostat jej pod kontrolu. Může jít také o nějakou naši nenaplněnou potřebu.

### **Zklidnění**

Vědomě a soustředěně uklidnění a dýchání. Vhodné je naučit se práci s dechem, relaxaci a meditaci. Více o těchto technikách v předcházejícím článku Dechové, relaxační a meditační cvičení.

### **Time out**

Dopřejme si čas na oddech. Odejďme ven, vydýchejme se a počítejme do deseti nebo i více.

### **Tělesný pohyb**

Tělesný pohyb je možné využít jednak při hněvu, ale také pro jeho prevenci. Můžeme zkusit chůzi, běh, tleskání, skoky, vytřepání rukou, házení s míčkem o zeď, jízdu na kole, hudbu (bubnování), různé práce na zahradě, štípání dříví, zatloukání hřebíků, lámání klacků a větviček, uklízení, sešlapování petlahví a plechovek, trhání kartonů a novin nebo boxování do boxovacího pytle.

### **Kreativní vyjádření**

Hněv ze sebe můžeme dostat také vypsáním se, malbou, tancem nebo hudbou.

### **Zakřičet si**

Z plna hrdla si zakřičme, v lese, autě nebo třeba do polštáře.

### **Naučit se asertivitě**

Asertivita je schopnost vyjádřit své názory, práva, přání a potřeby bez použití agresivity. Znamená naučit se stanovit si pevné hranice, otevřeně vyjádřit myšlenky, požádat o radu a pomoc, ale taktéž ji umět odmítnout a naučit se říkat „Ne“, když něco nechceme.

### **Studená sprcha**

Hledejme i další způsoby, které nám konstruktivně pomáhají hněv vyjádřit a zvládat.

## JAK ZVLÁDNOUT VZTEK

V případě, že budete zažívat pocity zlosti nebo nejistoty, zkuste využít následující kroky k lepšímu zvládnutí situace.

### Všímejte si varovných signálů:

- fyzické - potím se, rychle mi tluče srdce, třes
- emoční - nejistota, bezmoc, žárlivost
- myšlenky - negativní myšlenky o sobě či o ostatních
- chování - neklidná chůze, zvýšení hlasu, dupání

Vytvořte si a včas použijte váš krizový plán – dejte si pauzu, běžte ven, něco snězte, odpočiňte si...

Stanovte si nějaké heslo a použijte ho v případě konfliktu s partnerem (či dětmi). Dejte jim tak najevo, že je toho na vás moc, neřešte dál započatou hádku, vraťte se k tématu s chladnou hlavou.

Připusťte si, co se uvnitř vás děje. Tím, že si svůj problém uvědomíte, půjde vám lépe zvládnout.

Správně dýchejte - 5 sekund nádech "do břicha", 5 sekund výdech. A to opakujte, dokud se nebudete cítit klidnější.

Nestyďte se říct si o pomoc. Kontaktujte svého terapeuta nebo využijte krizovou linku.



[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)

## Létá lego vzduchem? Použijte techniku 5P!

V případě akutního rozčilení vám může být při uklidnění dítěte dobrým pomocníkem technika 5 P - jako pět prstů na ruce:



- 1. Popsat situaci** - snažš se to sestavit / pochopit a něco ti na tom nešlo...
- 2. Pojmenovat pocity** - popadl tě vztek/smutek a tak jsi tím hodil...
- 3. Počkat/prodýchat**, vyjádřit porozumění - někdy to mám také tak a potřebuji se zklidnit, nádech a výdech...
- 4. Požádat o pomoc** - Chceš, abychom to zkusili opravit / spočítat spolu? Mně to také pomůže, když na to nejsem sám/a...
- 5. Pohládit, pochválit**



[www.centrumlocika.cz/koronavirus](http://www.centrumlocika.cz/koronavirus)

Obrázky zde: <https://www.detstvibeznasili.cz/jsem-rodic>

## Smutek

Smutek je reakcí na odloučení, ztrátu nebo neúspěch. Jedná se o běžnou emoci, která nastává v situacích, kdy již nemá smysl bojovat či utíkat. Vytváří prostor, kde zpracováváme vše, co se stalo.

Smutek může být způsobem, jak se vyrovnat se ztrátou blízkého člověka. Důležitým aspektem je zde role času. Jedná se o proces truchlení, který má 5 stádií.

1. Popření, které se projevuje šokem a strnulostí.
2. Otevřené emoce, kdy se dostávají zejména pocity viny, hněv a agrese, hledání viníka.
3. Smlouvání, ve kterém probíhá hledání a odpoutávání.
4. Deprese s pocity zoufalství, smutku, apatie, úzkosti i beznaděje.
5. Přijetí, kdy se vyrovnáváme se ztrátou.

Dopřejme si čas a budme k sobě trpěliví.

### Výplakání

Vyplačme se, pokud cítíme, že to potřebujeme.

### Hýčkáni

Pomalá a uklidňující činnost, která pomáhá, například koupel, zachumlání se pod deku, dopřání si teplého čaje nebo kakaa. Začíst se můžeme do pěkné knihy, pustit si oblíbený seriál, film či hudbu.

### Tělesný pohyb

Cvičení pomáhá s uvolňováním hormonů štěstí (endorfiny). Můžeme se jít projít ven na sluníčko, do přírody, zkusit nenáročnou práci na zahradě nebo si zacvičit jógu.

### Kontakt

Rodina a přátelé nám mohou v těžkých chvílích poskytnout potřebnou podporu. Využijme také pozitivní působení zvířat, ke kterým se můžeme přitulit.

### Relaxace a meditace

Více o těchto technikách v předcházejícím článku Dechová, relaxační a meditační cvičení.

## TRUCHLENÍ JE NORMÁLNÍ



Truchlení je přirozený proces vyrovnávání se se ztrátou a u jednotlivců se jeho délka a průběh mohou lišit.

### JAK SE PROJEVUJE?

Mezi normální projevy truchlení patří smutek, prázdno, bezradnost, zoufalství, zlost, přecitlivělost, ztráta zájmu a vyhýbání se kontaktu s lidmi.

### JAK PROBÍHÁ?

1. popírání a izolace
2. zlost / agrese
3. smlouvání
4. deprese
5. akceptace / smíření

### CO S TÍM?

Nepříjemné pocity, myšlenky a stavy se časem zmírní a odezní. Je důležité je nepopírat, nechat je proběhnout a nespěchat na sebe.



### CO KDYŽ TO NEZVLÁDÁM?

Pokud člověk sám cítí, že už je toho na něj moc, projevy truchlení trvají dlouhodobě a jsou intenzivní, je vhodné vyhledat odbornou pomoc. *Nebojte se zavolat na Linku první psychické pomoci: 116 123*



#NEVYPUSTDUSI

Obrázek zde: [https://nevypustdusi.cz/infografika/?\\_gallery=gg-1-17](https://nevypustdusi.cz/infografika/?_gallery=gg-1-17)

## Smutek x Deprese

Deprese je vážné psychické onemocnění, které vyžaduje léčení. Nedá se ovlivnit vůlí. Jedná se o smutek, který je neadekvátní situaci svou délkou a hloubkou. Tíživý smutek zde trvá alespoň dva týdny, dochází ke ztrátě zájmu a potěšení z koníčků, snížené schopnosti se radovat až apatii, poruchám spánku a stravování, ztrátě energie, zhoršenému soustředění a schopnosti myslet. Mohou se objevit pocity méněcennosti, viny i sebevražedné myšlenky. U dospívajících se vyskytují podobné příznaky jako u dospělých, pocity nudy, riskantní a agresivní chování, užívání návykových látek. Příčiny deprese jsou různé. Může se jednat o vrozené dispozice, působením podmínek v dětství, stresu, aktuální rodinné či pracovní situace, tělesného onemocnění, užívání léků, ale také vlivem hormonálních změn po porodu, dlouhodobého nedostatku slunečního světla, užívání alkoholu, drog a další.

Lidé s depresí mají obecně narušené „náladové centrum v mozku“, tedy nedostatek neurotransmiterů - serotoninu, dopaminu a noradrenalinu.

Nebojme se požádat o pomoc a vyhledat odborníky. Neléčená deprese může trvat měsíce, ale i roky. Jedná se přitom o vážný stav, kdy nemůžeme normálně fungovat, a navíc je zde riziko sebevražedných myšlenek. Léčba probíhá nejčastěji v kombinaci psychoterapie a farmakoterapie. Mezi další léčebné metody patří edukace, fototerapie a psychohygienu, zejména nácvik dechových a tělesných cvičení. Při těžkém průběhu je nutná také hospitalizace.



Obrázek zde: <https://www.facebook.com/nevypustdusi/photos/a.2067498633536727/2092388834381040>

### MEZI TYPICKÉ PŘÍZNAKY DEPRESE PATŘÍ

- přetrvávající smutná, úzkostná nebo „prázdná“ nálada
- negativní pohled na sebe a sebepodceňující myšlenky
- pocity beznaděje, pesimismu nebo bezmoci
- sebeobviňování a ztráta smyslu života
- ztráta zájmu a radosti
- nespavost, předčasné ranní probuzení, nebo naopak nadměrná ospalost a spavost i během dne
- ztráta chuti k jídlu, výrazné snížení váhy, nebo naopak přejídání se a přibývání na váze
- pokles energie, únava, ospalost, malátnost  
(jednoduché činnosti vyžadují nadměrnou námahu)
- nezájem o sexuální život
- nadměrné polehávání nebo posedávání, neschopnost se přinutit k činnosti, odkládání činnosti
- myšlenky na smrt nebo sebevraždu, pokusy o sebevraždu
- neklid, nervozita, nadměrná podrážděnost
- potíže se soustředěním, zapamatováním si, rozpomínáním se a s paměti vůbec (naštěstí přechodné) a problémy s rozhodováním
- přetrvávající tělesné příznaky, jako je bolest hlavy, poruchy trávení, zácpa, dlouhodobé bolesti
- tíha na hrudi, ztuhlost nebo ochablost svalstva, snadná unavitelnost
- nadměrné obavy a starosti, časté pocity napětí

### SEROTONIN

Tzv. "hormon štěstí", jehož dostatečná hladina ovlivňuje, jak dobře se člověk cítí.

**KDE VZNIKÁ?**  
10 - 30 % 70 - 90 %

**SEROTONIN MÁ VLIV NA:**  
• paměť  
• spánek  
• bolest  
• chuť k jídlu  
• žilní systém  
• emoce a náladu  
Může pozitivně působit na počínající deprese, úzkosti a migrény.

**NEDOSTATEK MŮŽE ZPŮSOBIT:**  
• změny nálad  
• podrážděnost  
• přejídání  
• potíže se spánkem  
• deprese a úzkosti

**JAK SE MŮŽE TVOŘIT?**  
po sportovní aktivitě  
vybranými potravinami (vejce, banány, ořechy, mořské ryby...)  
dostatkem slunce (případně fototerapie)

NEVYPUST DUŠI | [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | @nevypustdusi

Více: <https://www.deprese.com/co-je-deprese/priznaky-deprese/>

Obrázek: <https://www.facebook.com/nevypustdusi/photos/a.1701151590171435/3009469869339594/>

Orientační test pro dospívající od 14 let a dospělé: <https://www.opatruj.se/otestujte-se/test-na-depresi-phq-9>

Videa: Světová zdravotnická organizace WHO: <https://videacesky.cz/video/cerny-pes-jmenem-deprese>

Život za zdí: <https://www.youtube.com/watch?v=cqPxxxLsjMM>

[https://www.youtube.com/watch?v=TVXW4EmQd\\_s&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v=TVXW4EmQd_s&t=10s)

Odborníci na téma deprese: <https://www.deprese.com/category/deprese-a-uzkost/?tag=deprese>

Ne vypust' duši: <https://www.youtube.com/watch?v=R3XXza23bpI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ThchpVNDwiM>

Příručky: Praško, J., Buliková, B., Sigmundová, Z.: Depresivní porucha a jak ji překonat. Galén, 2009.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/12/Depresivn%C3%AD-porucha.pdf>

: Šimek, J.: Co potřebujete vědět o depresi. Galén, 2018.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/08/Co-potrebuje-vedet-o-depresi.pdf>

Komiks: <https://nevypustdusi.cz/2016/01/18/deprese-a-uzkost-the-awkward-yeti/>

Sebevražedné myšlenky se mohou v průběhu života vyskytnout u každého z nás a z různých důvodů. Je však důležité mít možnost se v těchto chvílích na někoho, kdo nás vyslechne, obrátit. Přehled krizových linek zde: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

## ČEHO SI VŠÍMAT U DĚTÍ A MLADISTVÝCH VAROVNÉ SIGNÁLY RIZIKA SEBEVRAŽDY

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

- vyjádření, že je všem na přítěž, nikomu by nechyběl, nemá proč žít
- potíže se spánkem a s jídlem, ztráta zájmu o koníčky
- podrážděnost, agresivita, úzkost, nebo naopak pasivita a vyčerpání
- stažení ze sociálních kontaktů a trávení času o samotě
- potíže s navazováním a udržením vztahů

- psaní básní, deníku, dopisů na téma smrti a odloučení
- časté kázeňské přestupky a konflikty vůči autoritám
- aktivní vyhledávání způsobů a prostředků
- užívání alkoholu a drog

Linka bezpečí 116 111  
Linka první psychologické pomoci 116 123

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

## CO MŮŽETE UDĚLAT PRO DÍTĚ NEBO MLADISTVÉHO, U KTERÉHO SE OBJEVÍ MYŠLENKY NA SEBEVRAŽDU

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

- Pokud pozorujete varovné signály, nabídněte rozhovor.
- Zajměte nehodnotící postoj, nesud'te a v žádném případě nedávejte za vinu.
- Dejte najevo, že vše berete vážně a situaci nezlehčujte.
- Vyhnete se moralizování a neuváženému dávání dobře míněných rad.
- Ptejte se na podrobnosti s citem, ale přímo, abyste lépe porozuměli.
- Používejte otevřené otázky. Zeptejte se na to, co by dotýčný potřeboval (ve škole, v rodině, ve vztazích).
- Vyjádřete za sebe vaše pocity a obavy.

- Nabídněte možnosti odborné pomoci a podporu s jejich vyhledáním a návštěvou, předejte kontakt na Linku bezpečí.

Pokud si myslíte, že může dojít k ohrožení života, ihned vyhledejte pomoc.

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Obrázky: <https://nevypustdusi.cz/2021/04/12/prevence-sebevrazd-u-deti-a-mladistvych/?fbclid=IwAR0souPxoUFIAnXTOXpg-o3xDiSDNJWLCe44Jc1oylaIv0P5dDtTvAyJK>

## Strach

Strach je přirozená reakce na nové a neznámé. Jedná se o emoční a fyziologickou odpověď na konkrétní vnímané, skutečné či předpokládané nebezpečí. Může mít různou intenzitu, od mírných obav až k panické hrůze a děsu. Někteří lidé si však také pocity strachu užívají a cíleně navozují, například sledováním hororů nebo adrenalinovými sporty. Mezi příznaky strachu patří zblednutí, zrychlení dechu, napnutí svalů, bušení srdce, zvýšení pocení, chvění těla a zvednutí chloupků na těle (husí kůže). Strachy mohou být vrozené, například z výšek, tmy, hlasitých zvuků, ale i naučené, například z osamělosti, neúspěchu a další. Pocity strachu se vyvíjí s věkem a životními zkušenostmi. Strach má ochrannou funkci, kdy nás mobilizuje a pomáhá k přežití. Bez strachu bychom pravděpodobně dlouho nepřežili, ale v současné době nám některé naše strachy mohou škodit.

Tréma je psychologické vypětí, strach z ponížení a neúspěchu, který vzniká v situacích veřejného vystupování a hodnocení. Fobie je silný nepotlačitelný strach z konkrétních předmětů a situací. Mohou vznikat prakticky ze všeho.

Naučme se rozlišovat mezi strachem opodstatněným a neopodstatněným, který nás v životě omezuje. Vzpomeňme si z dětských let na bobříka odvahy a překonávejme strach a tím sebe samého, zvyšme si své sebevědomí a radost.

### Rozpoznání, vnímání a pojmenování emocí

Pokusme se naše pocity pojmenovat a poznat, zdali prožíváme strach. Zaměřme se a hledejme, v jakých situacích máme strach, čeho se bojíme.



Obrázek zde: [https://uploads-ssl.webflow.com/5d810780550f298b09c00265/5f89096e4506c86f6f6fbed3\\_Autoregulace%20u%20deti%20doma.pdf](https://uploads-ssl.webflow.com/5d810780550f298b09c00265/5f89096e4506c86f6f6fbed3_Autoregulace%20u%20deti%20doma.pdf)

Více o práci se strachem zde:

[https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/2\\_jak\\_se\\_vyrovnat\\_se\\_strachem.pdf](https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/2_jak_se_vyrovnat_se_strachem.pdf)

## Zvládání stresu

Zvládání strachu má podobný základ jako zvládání stresu. Více o technikách v předchozím článku Zvládání stresu.

## Motivace k překonání

Ujasněme si, v čem nás strach omezuje a co vše získáme, když jej překonáme.

## Trénink a sbírání zkušeností

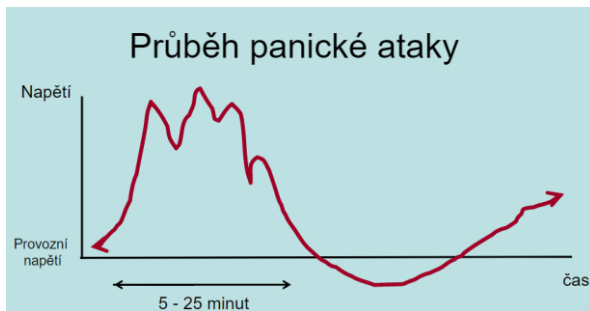
Začněme pozvolně trénovat překonávání strachu a odměňujme a pochvalme se za každý úspěch i prodělanou zkoušku. Postupně můžeme zvyšovat náročnost. Čím častěji se budeme vystavovat dané situaci, tím lépe se ji naučíte zvládat.

## Vyhodnocení situace a změna pohledu

Zhodnoťme, zdali nám opravdu něco hrozí nebo se jedná jen o naše domněnky. Odpovězme si, co nejhoršího se může stát (tzv. katastrofický scénář). Jakmile si uvědomíme nepravděpodobnost daného výsledku nebo naopak přijmeme i ten nejhorší možný výsledek, není dále z čeho mít obavy. Navíc i ten nejčernější scénář má řešení.

## Strach x Úzkost

Úzkost je složitá kombinace emocí, obsahujících strach, zlé předtuchy, obavy, jejíž příčinu nelze přesně definovat. Úzkost je nedílná součást života, souvisí s pudem sebezáchovy a chrání nás před nebezpečím. Doprovází ji mnohé tělesné příznaky, například bušení srdce, nevolnost, bolest na hrudi, zkrácené dýchání, závratě, mravenčení, zarudnutí, třes, návaly horka, průjem, pocení, sucho v ústech. Intenzita úzkosti může být od lehkého neklidu až po stavy paniky. Panický záchvat úzkosti se může objevit i u zdravého člověka.



Primární projevy úzkosti (u neurotických poruch):			
vegetativní	somatické	psychické	behaviorální
třes	sval. napětí	úzk. myšlen.	nemluvnost
palpitace	vertigo	pocit závratě	pobíhání
pocení	oprese na hrudi	pocit neklidu	přešlapování
tachypnoe	tlak v žaludku	derealizace	rychlá řeč
červenání	nauzea	depersonalizace	zadržávání
sucho v ústech	poruchy spánku	strach ze ztráty kontroly	ošívání se
	bolesti hlavy		
	mravenčení		
	únavnost	podrážděnost	
		depresivní nálada	

Obrázek zde: <https://slideplayer.cz/slide/4876656/>  
Neurotické (úzkostné poruchy). Praktika. MUDr. Jan Hanka. 3. LF UK, 2012.

Obrázek zde: Bouček, J. a kol.: Speciální psychiatrie, Tiskservis, 2006.

Je potřebné vyhledat odbornou pomoc v případě, kdy se úzkostné reakce objevují příliš často, jsou příliš silné, tedy nepřiměřené intenzitou a délkou trvání, narušují normální mezilidské, sociální a pracovní chování, rozvíjí se i při pouhé myšlence na určitou situaci (tzv. anticipační úzkost) a vedou k nežádoucímu chování (vyhýbání, zabezpečování).

Úzkost není jen tlak na hrudi a neschopnost zklidnit se, ale i ...

Neustálé a zbytečné zabývání se maličkostmi

Zvýšená potřeba ujišťování se o věcech

Rušení slibů a závazků na poslední chvíli

Oddalování důležitých sdělení o celé týdny či měsíce

Přecitlivělost na hluk

Nekontrolovatelné výbuchy, zcela neadekvátní dané situaci

Pocit okamžitého zahlcení v jakémkoliv rušnějším prostředí

Kousání nehtů jako prostředek ke zmírnění napětí

Prosím neodsuzujte příliš rychle chování lidí kolem vás, jak můžete sami vidět, úzkost se projevuje různými způsoby.

Centrum LOKICA THE DEPRESSION PROJECT @RealDepressionProject

Detailed description: An infographic with a central illustration of a woman covering her ears. Surrounding it are various symptoms of anxiety listed in red and black text. At the bottom, there is a call to action and logos for 'Centrum LOKICA' and 'THE DEPRESSION PROJECT'.

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/3490556867671685>

Úzkostné poruchy patří mezi nejčastější psychické poruchy. Je pro ně příznačná silná, nepříjemná a opakující se úzkost. Podklad úzkostných poruch je různý. Roli zde hraje vliv dědičnosti, podmínky v dětství a dospívání, zátěžová situace nebo tělesné onemocnění, které samo o sobě může přímo úzkosti působit, např. porucha štítné žlázy. Úzkostné poruchy bývají často v kombinaci s depresí, užíváním návykových látek nebo jinými psychickými poruchami.

Mezi léčebné metody patří edukace, psychoterapie, zejména behaviorálně terapeutické směry a farmakoterapie. Dále expozice, nácvik dechových, relaxačních a tělesných cvičení, komunikace, zásad psychohygieny. Při těžkém průběhu je nutná také hospitalizace.

## Bludný kruh úzkosti:



Obrázek zde: <https://slideplayer.cz/amp/3656597/> Terapie úzkostných poruch: MUDr. Pavla Stopková, Ph.D. 3. LF UK, Praha.



<https://www.facebook.com/centrumlocika/photos/3777565222304180>

### Aplikace Nepanikař:

Dostupná je aplikace Nepanikař s moduly pro depresi, úzkost/paniku, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, sledování nálady, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc. Odkaz zde: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=cs&gl=US>

### Automatické negativní myšlenky:

Automatické negativní myšlenky jsou zkrácené a stereotypní myšlenky, které zhoršují úzkost. Jak s nimi pracovat je možné shlédnout zde: <http://www.psychologve.army.cz/videogalerie>

POPIS SITUACE	EMOCE 1 - 5	AUTOMATICKÁ NEGATIVNÍ MYŠLENKA	DŮKAZY PODPORUJÍCÍ TUTO MYŠLENKU	DŮKAZY PROTI TĚTO MYŠLENCE	ALTERNATIVNÍ MYŠLENKA	EMOCE 1 - 5
Kde jste byl/a? Co jste dělal/a? S kým jste byl/a?	Jaké emoce jste v tu chvíli prožíval/a?	Jaké myšlenky Vám běžely hlavou?	Jaká fakta podporují pravdivost této myšlenky?	Jaká fakta naznačují, že tato myšlenka není zcela pravdivá? Co bych řekla svému nejlepšímu příteli/přítelkyni, kdyby mi sdělil tuto myšlenku? Existují nějaké zkušenosti svědčící proti této myšlence?	Napište novou myšlenku, která beru v úvahu důkazy pro i proti původní myšlence.	Jaké emoce nyní prožíváte v souvislosti s novou myšlenkou?

Obrázek zde: <http://www.psychologve.army.cz/aktuality/stres-6dil-efektivni-prace-s-negativnimi-myšlenkami-ii>

Je důležité vědět, že úzkost se projevuje u každého dítěte a každé věkové skupiny jinak. Rodiče, kteří jsou již tak sami zneklidnění a cítí se pod stresem, si toto chování mylně vysvětlují jako "zlobení."

### Reakce dítěte

#### Předškoláci

- Strach být sám, noční můry, zadržávání v řeči
- Omezená kontrola močového měchýře a svěrače
- Změny v chutích k jídlu
- Zvýšené záchvaty stresu, fňukání nebo "věšení se"
- Problémy s pozorností

#### Školáci (6-12 let)

- Podrážděnost, fňukání, agresivita
- Věšení se na dospělého, noční můry, změny spánku či chuti k jídlu
- Fyzické symptomy (bolesti hlavy či břicha)
- Soutěživost o pozornost rodičů
- Vyhýbání se kamarádům
- Ztráta zájmu
- Zapomínání nových informací

#### Adolescenti (13-17 let)

- Fyzické stesky (bolesti hlavy a břicha, vyrážka, aj.)
- Poruchy spánku a příjmu potravy
- Nervozita a neklid nebo naopak snížení energie, apatie
- Vyhýbání se vrstevníkům
- Starosti týkající se témat nespravedlnosti, stigmat
- Podrážděnost, reaktivita

### Reakce rodičů

- Trpělivost a tolerance
- Uklidnění a ujistění (verbální i fyzické)
- Vyjádření pocitů skrze hru a vyprávění příběhů
- Svolení ke krátkodobým změnám v režimu "kde kdo bude spát"
- Dodržování obvyklých rodinných rituálů
- Zklidňující aktivity před večerním ukládaním do postele
- Zabránění sledování médií

- Trpělivost, tolerance a ujistování
- Pravidelná fyzická aktivita
- Vyjádření emocí skrze hru a konverzaci
- Zapojení do vzdělávacích aktivit (pracovní sešity, edukační hry)
- Účast na společných rodinných aktivitách
- Omezení přílišného sledování médií
- Stanovení vlivných, ale pevných hranic

- Trpělivost a tolerance
- Dodržování zaběhaných denních rituálů (včetně povinností)
- Udržování kontaktu s kamarády skrze telefon, internet
- Omezení přílišného sledování médií: diskuse "co slyšeli a četli?"
- Iniciování diskuzí: co prožívají, o čem přemýšlí, co je zaráží a co jim vadí
- Zapojení do ONLINE komunitních aktivit dobrovolnictví

## JAK POMOCI DÍTĚTI PŘI AKUTNÍM ZÁCHVATU ÚZKOSTI?

Rozrušené dítě je důležité uklidnit, aby se cítilo v bezpečí.

### Co v těchto okamžicích můžete dělat?

**Z rušného místa odejdete někam do klidu.** (vystoupit z tramvaje, najít klidné místo někde v rohu)

**Společně pomalu a zhluboka dýchejte.**

**Odvedte pozornost od negativních myšlenek, zaměřte se na příjemná místa nebo osoby. Požádejte je, aby mysleli na příjemná místa nebo osobu, zájmy, včerejší den..**

**Ujistěte dítě, že úzkost pomine a že na to počkáte společně s ním, že se nemusí bát.**

**Zapojte všech pět smyslů. Spojení s tím, co dítě smysly vnímá, pomůže přiblížit se k přítomnému okamžiku.**

**Nijak nebraňte fyzickým projevům jako jsou třes, chvění, nebo pláč.**

**Až záchvat přejde, dejte čas zorientovat se a odpočinout si.**

**Snažte se poskytnout fyzický kontakt. (obejmout, chytit za ruku, posadit se blízko)**

Pamatujte, že každý je jiný a že vy a vaše dítě můžete postupně společně hledat věci, které v těchto okamžicích fungují nejlépe.



www.centrumloka.cz/koronavirus  
www.detstvibeznasili.cz

## DECHOVÁ CVIČENÍ

### Rozdýchání úzkosti

KAŽDODENNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

1. Nadechněte se nosem, vydechněte ústy.
2. Výdech by měl být zhruba dvakrát delší, než nádech.
3. Pozornost zaměřte na samotný dech a jeho průběh.
4. Sledujte, jak proud vzduchu prochází vašimi dýchacími cestami.
5. Pokud vaši mysl zaujme cokoliv jiného, zkuste ji nenásilně vrátit zpět k vašemu dechu.

**KDY CVIČENÍ POUŽÍT?**  
Když jste ve stresu nebo cítíte mírnější formu úzkosti a potřebujete se na několik minut zastavit.

NEVYPUŠT DUŠI  
www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/centrumloka/photos/3817964934930875>

Obrázek zde: <https://www.facebook.com/nevypustdusi/photos/2967153023571279>

Orientační test pro dospívající od 14 let a dospělé: <https://www.opatruj.se/otestujte-se/test-na-uzkost-gad-7>

Videa: Život za zdí: <https://www.youtube.com/watch?v=SWSUOyMQ0VA>

[https://www.youtube.com/watch?v=CU-MrBFC\\_iU](https://www.youtube.com/watch?v=CU-MrBFC_iU)

Nevypušt duši: <https://www.youtube.com/watch?v=3L1dxvZoa2o>

<https://www.youtube.com/watch?v=hMCH9hCRh9g>

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/04/o-zivote-s-uzkostnou-poruchou-pribeh-moniky/>

Příručka: Praško, J., Prašková, H., Vašková, K., Vyskočilová, J.: Panická porucha a jak ji zvládat. Galén, 2012.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/12/Panick%C3%A1-porucha.pdf>

: Praško, J., Vyskočilová, J.: Vnucují se vám vzpomínky na děsivou událost? Jak překonat posttraumatickou stresovou poruchu. Maxdorf, 2016.

[https://www.pfizerpro.cz/sites/default/files/vnucuji\\_se\\_vam\\_vzpominky.pdf](https://www.pfizerpro.cz/sites/default/files/vnucuji_se_vam_vzpominky.pdf)

: Praško, J.: Jak zvládnout generalizovanou úzkostnou poruchu. Galén, 2012.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/12/Generalizovan%C3%A1-uzkostn%C3%A1-porucha.pdf>

: Praško, J., Prašková, H.: Obsedantně-kompulsivní porucha a jak ji zvládat. Galén, 2008.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/12/Obsedantn%C4%9B-kompulzivn%C3%AD-porucha.pdf>

: Praško, J., Prašková, H., Vyskočilová, J.: Sociální fobie a její léčba. Příručka pro lidi se sociální fobií. Galén, 2012.

<https://www.deprese.com/wp-content/uploads/2018/12/Soci%C3%A1ln%C3%AD-fobie-a-jej%C3%AD-1%C3%A9%C4%8Dba.pdf>

Dechová cvičení při úzkosti: <https://www.adicare.cz/jak-se-zbavit-uzkosti-fobie/dechova-cviceni-proti-uzkosti/>

<https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/>

Zdroje a další tipy k tématu:

[https://www.opatruj.se/pece-o-sebe/emocni-pece-o-dusevni-zdravi?fbclid=IwAR0brKQCLQIEHMDuYHDeCv69SbZIo618nDlt3s\\_YCQ5RJdaRcZAFDuQVX0A](https://www.opatruj.se/pece-o-sebe/emocni-pece-o-dusevni-zdravi?fbclid=IwAR0brKQCLQIEHMDuYHDeCv69SbZIo618nDlt3s_YCQ5RJdaRcZAFDuQVX0A)

<https://nevypustdusi.cz/2019/07/18/o-zivote-s-depresivni-poruchou/>

<https://nevypustdusi.cz/2020/03/18/prvni-pomoc-pri-uzkosti-v-nouzovem-stavu/>

<https://www.dobrapsychiatrie.cz/deprese>

<https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/deprese-priznaky-druhy-a-lecba/>

<https://wave.rozhlas.cz/deprese-prichazi-kdyz-o-sebe-nedbas-a-u-piva-se-z-ni-nevymluvis-rika-kamil-fila-5965649>

<https://psychologie.cz/ven-z-cerne-diry/?fbclid=IwAR1kxvIpTuZNYV27ZC3mUM8Qy82lba8eAlkMrTvJrUbuVciikHN8PbQ20o>

<https://www.detstvibeznasili.cz/jsem-rodic>

[https://wave.rozhlas.cz/mate-v-okoli-nekoho-s-depresi-nesazte-se-mu-pocity-vymluvit-a-hned-ho-7625296?fbclid=IwAR028NV-aB7-qStvDMiTFUEz\\_nMhRAAnK2cq1YdnfKJLPO46pJVb7PELrE](https://wave.rozhlas.cz/mate-v-okoli-nekoho-s-depresi-nesazte-se-mu-pocity-vymluvit-a-hned-ho-7625296?fbclid=IwAR028NV-aB7-qStvDMiTFUEz_nMhRAAnK2cq1YdnfKJLPO46pJVb7PELrE)

<https://plus.rozhlas.cz/depresi-trpi-az-700-tisic-cechu-k-lekari-jde-pouze-zlomek-porad-je-stigma-rika-7170763>

<https://anchor.fm/linka-bezpeci/episodes/Sebevraedn-mylenky-u-dt-a-dospvajecch-epu449/a-a3450bh>

[https://magazin.aktualne.cz/psycholog-i-muzi-placou-machismu-ubyyva-za-vybuchy-vzteku-cas/r--c380b4d2a37611eb89ccac1f6b220ee8/?fbclid=IwAR3QWz4HzYL\\_M1SKz66n7QByKw9P7Gj8KGzuL0awCqpShlCfY4dK4PW7Y-s](https://magazin.aktualne.cz/psycholog-i-muzi-placou-machismu-ubyyva-za-vybuchy-vzteku-cas/r--c380b4d2a37611eb89ccac1f6b220ee8/?fbclid=IwAR3QWz4HzYL_M1SKz66n7QByKw9P7Gj8KGzuL0awCqpShlCfY4dK4PW7Y-s)

<https://www.mesicnikzdravi.cz/vztahy/naucte.htm>

<https://www.zmv.cz/uzkost-z-uzkostnych-stavu>

<https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2017/03/03.pdf>

Křivohlavý, J. Jak přežít vztek, zlost a agresi. Grada, 2004.

Nakonečný, M.: Lidské emoce. Praha: Academia, 2000.

Theiner, Záchková: Deprese u dětí a dospívajících – tak trochu jiná deprese, Psychiatrická klinika FN a MU Brno.

Laňková, Raborch: Deprese. Doporučení diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře. CDP-PL, 2013.

Niezink, L., & Rutsch, E: Empathy Circle.: An instrument to practice empathy, 2013.

Novák, T.: Tréma - jak s ní bojovat, Grada, 2014.

Young, K: Ahoj hrdino! Albatros, 2020.



20. březen

Mezinárodní den štěstí



27. duben

Mezinárodní den smutku

Mgr. Petra Břímková