

ALICE BOYESOVÁ, PhD



*Stratégie na správne nastavenie mysle
a prekonanie zábran*

AKO SA ZBAVIŤ ÚZKOSTI

IKAR



ALICE BOYESOVÁ, PhD

AKO SA ZBAVIŤ ÚZKOSTI

IKAR

Copyright © 2015 by Alice Boyes
Translation © 2021 by Elvíra Haugová, Dominika Balážová
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené, vrátane práva reprodukovať toto dielo vcelku aj po častiach. Táto publikácia vyšla v spolupráci s TarcherPerigee, značkou Penguin Publishing Group, pobočkou Penguin Random House LLC.

Z anglického originálu *The anxiety toolkit: strategies for fine-tuning your mind and moving past your stuck points* (Penguin Random House Company, New York, 2015) preložila Elvíra Haugová a Dominika Balážová.

Redigovala Martina Urbanová.

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2021
ako svoju 1 786. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie.

Sadzba a zalomenie do strán 3H creative studio, spol. s r. o., Bratislava

Návrh obálky Barbara Baloghová.

Obrázky na obálke Shutterstock/isifa

ISBN 978-80-551-8093-9

OBSAH



PRVÁ ČASŤ

Porozumejte svojej úzkosti 7

PRVÁ KAPITOLA

Ako funguje úzkosť 9

DRUHÁ KAPITOLA

Pochopte svoje viacrozmerne ja 23

TRETIA KAPITOLA

Vaše ciele 41

DRUHÁ ČASŤ

Ako prekonať prekážky 59

ŠTVRTÁ KAPITOLA

Váhavosť 61

PIATA KAPITOLA

Ruminácia 84

ŠIESTA KAPITOLA

Paralyzujúci perfekcionizmus 107

SIEDMA KAPITOLA	
Strach zo spätnej väzby a z kritiky	131
ÔSMA KAPITOLA	
Vyhýbavé správanie	149
TRETIA ČASŤ	
Ako ďalej?	171
DEVIATA KAPITOLA	
Ako zvládať úzkosť a žiť svoj život	173
DESIATA KAPITOLA	
Oblasti, v ktorých ľudia zvyknú zakopnúť	189
JEDENÁSTA KAPITOLA	
Mám sa rád, alebo sa iba tolerujem?	206
ZÁVER	221
POĎAKOVANIE	222
ZDROJE	224
POZNÁMKY	233
REGISTER	238

Poznámka k príkladom použitým v knihe

Príklady, ktoré som použila v tejto knihe, som zozbierala od svojich klientov, pričom niektoré detaily boli zmenené, aby som tak ochránila ich súkromie. Odkazy na moju klinickú prax vychádzajú z obdobia medzi rokmi 2008 a 2013, keď som pracovala na Novom Zélande.

Upozornenie

Obsah tejto knihy je určený len na všeobecné informovanie a nenahrádza individuálnu terapiu. Niektoré rady pre vás nie sú vhodné.

PRVÁ ČASŤ



Porozumejte svojej úzkosti

PRVÁ KAPITOLA



Ako funguje úzkosť

Znie vám niečo z tohto povedome?

- Predtým, než sa do niečoho pustíte, všetko si premyslíte.
- Máte sklon vidieť všetko v negatívnom svetle.
- Znepokojujete sa, že zažijete najhorší možný scenár.
- Veľmi ťažko znášate negatívnu spätnú väzbu.
- Ste sebakritickí.
- Ak nepodáte mimoriadny výkon, považujete to za zlyhanie.

Ak sa viete stotožniť s predchádzajúcimi bodmi, nie ste sami a pravdepodobne trpíte nejakou formou úzkosti. Úzkosť je emocionálny stav, ktorý charakterizujú pocity znepokojenia, nervozity a neistoty. Podľa štatistických údajov trpí úzkostnými poruchami štyridsať miliónov Američanov nad osemnásť rokov a bežné „každodenné pocity strachu“ zažíva ešte oveľa väčší počet ľudí.¹

Výskumy potvrdzujú, že podobným psychologickým mechanizmom podliehajú všetky typy a stupne úzkosti, aj keď sa jej prejavy môžu zdať veľmi rôznorodé. Nezáleží na tom, ako sa vaša úzkosť prejavuje, v tejto knihe nájdete užitočné informácie bez ohľadu na to, či trpíte úzkostnou poruchou, alebo len máte od prírody sklony k prehnanej úzkostlivosti tak ako ja.

Ako funguje úzkosť



Úzkosť sa prejavuje množstvom symptómov, od behaviorálnych (správanie) a emocionálnych, až po fyzické a kognitívne (myslenie). Neexistujú dvaja úzkostliví ľudia s rovnakými symptómami, ale každý nejaké má. Príklady sú uvedené v tabuľke na nasledujúcej strane.

Aj keď úzkosť sa nám niekedy môže zdať ako problém, je to vlastne evolučná výhoda, signalizuje, že máme byť opatrní a dôkladne preskúmať svoje okolie. Pocit strachu nás núti vyhľadávať potenciálne nebezpečenstvá. Ak objavíte potenciálne ohrozenie, nie je ľahké prestať naň myslieť. Toto je skvelé, ak žijete v jaskyni a musíte chrániť svoju rodinu, ale nie je to až také výhodné, ak ste moderný zamestnaný človek, ktorý je presvedčený, že každú chvíľu môže dostať výpoveď z práce.

Pre tých z nás, ktorí trpíme úzkosťou, sa príliš často spúšťajú výstražné signály, aj keď neexistuje dobrý dôvod na to, aby sme boli prehnane ostražití. Prečo je to tak? Asi máme

oveľa citlivejšie nastavené vnímanie pocitov ohrozenia. Alebo robíme opatrenia, aby sme svoju úzkosť krátkodobo znížili, ako napríklad to, že sa vyhýbame veciam, z ktorých máme strach, ktoré nás však potom v dlhodobom horizonte ešte väčšmi zneistia.

Štyri zložky úzkosti	Príklady
Behaviorálna zložka úzkosti	<ul style="list-style-type: none"> • Nutkanie odložiť dôležité úlohy, ktoré v nás vyvolávajú úzkosť. • Nutkanie hľadať informácie namiesto toho, aby sme konali. • Nutkanie čakať na signál od niekoho iného predtým, než máme konať.
Emocionálna zložka úzkosti	<ul style="list-style-type: none"> • Cítíme sa nervózni, znepokojení alebo máme obavy.
Fyzická zložka úzkosti	<ul style="list-style-type: none"> • Zrýchlené búšenie srdca, pocit nevoľnosti.
Psychická (kognitívna) zložka úzkosti	<ul style="list-style-type: none"> • Strach zo zlyhania. • Keď ste znepokojení z toho, ako na vás ľudia budú reagovať, vytvárate si v mysli rôzne scenáre.

Ak sa nám v mysli spustí falošný úzkostný poplach – keď vidíte nebezpečenstvo tam, kde nie je alebo sa znepokojujete nad vecami, ktoré sa asi nestanú –, nie je to chyba vo vašom systéme. Predstavte si, že ste pravý človek: Je otázka života alebo smrti, ak nezaregistrujete skutočné nebezpečenstvo (termín znie aj falošne negatívne vyhodnotenie situácie), čo je oveľa väčší problém, ako keď zaregistrujete potenciálne nebezpečnú situáciu, ktorá sa potom však nestane (nazýva sa falošne pozitívne vyhodnotenie situácie). Preto máme v sys-

téme zabudované spustenie falošných úzkostných poplachov, aby sme zostali ostražití v každej situácii.

Ľudia pociťujú úzkosť, keď musia vystúpiť zo svojej komfortnej zóny. Vyhýbanie sa vystúpeniu z tejto zóny by viedlo k tomu, že náš život by sme nežili plnohodnotne. Keďže som od prírody úzkostná, každé väčšie rozhodnutie, ktoré som v živote urobila, spôsobilo, že mi z pocitov úzkosti prišlo fyzicky zle. Keby som sa neodhodlala urobiť rozhodnutia, ktoré mi dočasne spôsobovali väčšie pocity úzkosti, môj život by bol oveľa prázdnejší.

Zredukovať pocity úzkosti na nulu nie je možné ani užitočné. Samotný strach nie je problém. Problém nastane, ak strach dospeje do bodu, keď nás paralyzuje a my sa zasekneme. Myslím na niečo, čo pripomína hrdlo fľaše a je úzkostnou pascou. Budeme pracovať na zvládaní vašich reakcií na päť úzkostných pascí: priveľké váhanie pred tým, ako máme niečo vykonať; ruminácia a znepokojovanie sa; paralyzujúci perfekcionizmus; strach zo spätnej väzby a kritiky a vyhýbavé správanie (vrátane prokrastinácie).

Dôvod, prečo som sa rozhodla zamerať na týchto päť pascí, je ten, že sa týkajú takmer všetkých klientov, s ktorými som pracovala. Pasce nás veľmi obmedzujú, pretože umocňujú náš stres. Napríklad niekto tak veľmi váha, že zmešká dôležité príležitosti a to mu zhorší finančnú situáciu. Alebo niekto sa vyhýba spätnej väzbe a potom nerieši skutočné problémy, ktoré mohol oveľa skôr napraviť. Keď sú ľudia chytení v niektorej z týchto piatich pascí, často prehliadnu celok a nevyriešia problémy efektívnym spôsobom. Ak sa naučíme zvládať

tieto prekážky, úspešnejšie sa prenosieme cez naše úzkostné tendencie a ľahšie sa priblížime k splneniu svojich životných cieľov.

Ako vám táto kniha pomôže úspešne zvládnuť úzkosť a navigovať vás na prekonanie pascí, ktoré vám prinášajú zbytočný strach a obavy? Spôsoby, ktoré vám v knihe prezentujem, sú založené na princípoch kognitívne behaviorálnej terapie (KBT). KBT je považovaná za najefektívnejší prístup v liečbe úzkostných porúch a opiera sa o desaťročia poznatkov a výskumu.² Termín kognitívne behaviorálna znamená, že sa zameriava na myšlienky a správanie a zdôrazňuje, že tieto dve hľadiská prinášajú najlepšie výsledky. Pomenovanie kognitívne behaviorálne terapie je presný, lebo ide vlastne o skupinu terapií, ktoré sú založené na rovnakých princípoch. Väčšina ľudí však používa termín „kognitívne behaviorálna terapia“ a ja ho pre lepšie porozumenie budem používať tiež.

Na úspešné zvládanie úzkostí sú potrebné tri veci. Prvou je dôkladne spoznať seba, svoje myslenie a vzorce správania, ktoré spôsobili, že sa u vás vyvinula úzkosť a pretrváva. Poznáme to z výskumu úzkosti a ja vám vysvetlím, ako sa naučíte spoznať ich.

Druhým zásadným prvkom sú nástroje, ktoré vám pomôžu, keď sa ocitnete v sieti svojich strachov. Predstavím vám rôzne stratégie, ktoré vám pomôžu odblokovať prekážky, ktoré vo vás vyvolávajú úzkosť, aby ste sa priblížili k splneniu svojich cieľov a najmä, aby ste sa cítili lepšie.

Tretím dielikom skladačky je všeobecná viera v seba a vo vlastné schopnosti. Musíte veriť, že ste schopní využívať informácie a nástroje, ktoré vám pomôžu vyriešiť vaše problémy. Ak teraz ešte nedisponujete dostatočnou vierou vo vlastné schopnosti, budeme na tom spolu pracovať – najmä v tretej časti tejto knihy.

Prečo je táto kniha iná

.....

Premýšľate, či aj toto bude jedna z tých sladkastých knižočíek o pozitívnom myslení s úsmevnými nálepkami. Nič také pre vás nemám. Dráždi ma tá tradičná odrhovačka „netráp sa, buď šťastný“, lebo ja sa rada dopredu pripravujem na to, keby mi niečo nevyšlo tak, ako si to predstavujem. A poznám veľa ľudí, ktorí sú od prírody úzkostliví a cítia sa presne tak isto. Mnohí ľudia trpiaci úzkosťami donekonečna čelia výrokom svojich blízkych, ktorí im pripomínajú „Neznepokoj sa!“; „Nestresuj sa!“; „Nepreháňaj to s obavami!“. Toto nekonečné pripomínanie, že sa máme uvoľniť a nestresovať a brať veci v pohode, spôsobia len to, že úzkostliví ľudia začnú mať pocit, akoby s nimi nebolo všetko v poriadku. Výrok „netráp sa, buď šťastný“ ignoruje výskum, ktorý nám prezrádza, že nielen životný optimizmus má výhody, ale užitočný pre nás môže byť aj stav, ktorý odborné nazývame *defenzívny pesimizmus*.³

Ak chceme úspešne zvládať úzkosť, musíme sa naučiť prijať svoju vlastnú povahu, naučiť sa mať sa rád a praco-

vať s vlastnou povahou a nebojovať proti nej. Ja osobne sa mám rada, aj keď mám sklon k úzkosti. Ak nie ste stotožnení s vlastnou povahou, dúfam, že vám pomôžem pochopiť ju. Bude to ľahšie, ak vás nebude ovládať úzkosť. Aj keby ste si v tejto knihe nenašli nič pre seba, dôležité je aj uvedomenie si, že na predispozícii k zvýšenej úzkostlivosti nie je nič zlé. Je v poriadku neustále o všetkom uvažovať a zvažovať, čo by sa mohlo pokaziť. Ak nie ste od prírody spontánni a večne v pohode, nie je na tom vôbec nič zlé. Je v poriadku, ak dopredu zvažujeme prípadné zlé konce – samozrejme vtedy, ak:

- beriete do úvahy aj prípadné dobré konce;
- si uvedomíte, že prípadný negatívny výsledok vášho snaženia nie je dôvodom na to, aby ste niečo neurobili;
- si uvedomíte vaše prirodzené schopnosti zvládnuť situácie, ktoré sa nevyvíjajú podľa plánu.

V nasledujúcich kapitolách sa naučíte niektoré tipy a triky, ako sa vymaniť zo zovretia úzkosti, ak si vás príliš podmaní. Tieto miniintervencie môžete využiť na to, aby ste zvládli svoje obavy, keď sa pristihnete, že nad niečím priveľmi premýšľate, príliš sa kontrolujete, či to preháňate s obavami, alebo sa odmietate pustiť do nejakej dôležitej činnosti, pretože sa bojíte, že to nedopadne dobre. Nemusíte od základov meniť svoje osobnostné nastavenie; len musíte pochopiť spôsob svojho myslenia a naučiť sa, ako nasmerovať svoje myslenie a správanie tak, aby to bolo pre vás výhodné.

A ďalšia vec, ktorou sa táto kniha líši od iných? Od dospe-
lých, s ktorými som pracovala, som sa naučila, že chcú pocho-
piť princípy toho, čo im chcete predať. Chcú si prispôbiť
špecifické stratégie svojej osobnosti svojmu životnému štýlu
a svojim cieľom. Táto kniha vám poskytne nástroje a povzbu-
denie, aby ste to mohli urobiť. Pomôžem vám vybrať sa správ-
nym smerom, ale šoférovať musíte sami.

Prečo som napísala túto knihu?

.....

Aj keď nemám úzkostnú poruchu, vždy som mala sklony k úz-
kostlivosti. Bola som ten typ dieťaťa, ktoré odmietalo ísť do
tábora, lebo som sa bála, že ma táboroví vedúci budú nútiť
jesť jedlo, ktoré nemám rada alebo mi budú prikazovať, čo
mám robiť. Pred začiatkom každého nového školského roka
som bola taká vystresovaná z toho, že si budem musieť zvykať
na novú učiteľku, až ma z toho rozbolel žalúdok.

Predtým, než som začala chodiť na vysokú školu, len veľmi
málo som chápala svoju úzkosť. Študovala som klinickú
psychológiu zameranú na liečbu porúch, ako panická poru-
cha, obsedantno-kompulzívna porucha, depresia a poruchy
príjmu potravy. Počas štúdia kognitívne behaviorálnych te-
rapii som zistila, ako veľmi mi KBT pomáha pochopiť svoje
vlastné myslenie a vzorce správania.

Keď som spromovala a založila si vlastnú prax, zistila som,
že prvotné problémy, s ktorými za mnou klienti prišli, sa
veľmi rýchlo dajú riešiť s použitím prístupov KBT. Napríklad,

keď klienti prišli pre liečbu panických záchvatov, pomerne rýchlo ustali. Ak prišli pre depresiu, ich nálada sa často rýchlo zlepšila až tak, že neboli považovaní za klinicky depresívnych. Keď klienti prišli s problémami s nadmerným prejedaním sa, už za niekoľko týždňov boli schopní prerušiť kruh prejedania sa a držania diét. Títo ľudia neprestali mať problémy, ale ich symptómy sa neprejavovali. Stále mali veľa otázok o úzkosti a strese a o spôsoboch, ako zvládať ich prejavy. Terapie, ktoré som študovala, sa v tomto štádiu liečebného procesu nezdali byť účinné, a tak som začala vyvíjať svoje vlastné materiály. Motivovali ma moji klienti, najnovšie výsledky výskumu a to, o čo viem, že funguje pre mňa nielen v živote, ale najmä pri zvládaní úzkosti.

Začala som svoje materiály zdieľať na blogu a čoskoro ma oslovili časopisy, aby som k ich príbehom vyjadrila svoju odbornú mienku a poskytovala im rady a tipy. Myslím, že bol veľký záujem o to, aby sme sa naučili využívať kognitívne behaviorálne nástroje pri riešení každodenných problémov. Tento záujem často prichádzal od ľudí, ktorí bojovali s určitým stupňom úzkosti, ale nemali klinické poruchy. Všimla som si tiež, že za mnou prichádzali ľudia s úzkostnými poruchami, ktorí sa o mojom spôsobe liečby dočítali na blogu alebo v článkoch z časopisov. Našli si užitočné informácie o všeobecných kognitívne behaviorálnych princípoch, ale tie neboli špecifické pre ich poruchu.

Moja kariéra napredovala a ja som sa začala špecializovať na aplikovanie princípov KBT do nástrojov, ktoré môžu byť použité na riešenie každodenných problémov, pred-

všetkým úzkostí. Keďže som študovala klinickú aj sociálnu psychológiu, som schopná aplikovať vedomosti z oboch odborov. Výsledkom je, že mám trochu odlišný prístup ako iní psychológovia. Viem spojiť informácie z výskumu sociálnej psychológie (o tom, ako ľudia všeobecne rozmýšľajú a ako sa správajú) s poznatkami z klinickej psychológie.

Nástroje, ktoré vás naučím používať, nefungovali len u mňa, ale aj u mojich klientov a dúfam, že budú fungovať aj u vás. Podelím sa s vami o všetky princípy, ktorými sa zaoberám. KBT sa venujem už viac ako desať rokov a keďže tieto princípy a metódy používam každý deň, teraz môžem používať ich extrémne zjednodušené verzie. Čím väčšími si to budete precvičovať, tým viac si vyviniete svoje vlastné rýchle metódy.

Čo bude nasledovať

.....

Táto kniha je rozdelená na tri časti. V prvej časti si vysvetlíme základné pojmy, aby ste pochopili, ako funguje úzkosť a lepšie rozumeli svojej prirodzenej povahe. V druhej časti sa každá kapitola zaoberá špecifickými prekážkami, ktoré nám do cesty stavia úzkosť. Pre každú prekážku vám predstavím nástroje a použiteľné stratégie, aby ste mohli prekážku odblokovat'. V tretej časti sa budeme zaoberať aplikovaním prečítaných poznatkov na váš život a aktívne budeme riešiť problémy, ktorým ľudia často čelia. Takisto ponúkam návrhy, ako

zlepšiť osobnostný rozvoj, odhliadnuc od úzkosti, na ktorú sa táto kniha zameriava.

Každá kapitola v knihe sa začína kvízom, aby ste vedeli odhadnúť, ktorá kapitola je pre vás dôležitá a aby ste si z nej vedeli vybrať niečo pre seba. Na každú otázku kvízu musíte odpovedať A, B, C alebo (niekedy) D. Obsah kapitoly vám pomôže dopracovať sa k odpovediam typu A.

V každej kapitole druhej časti sa budeme venovať odporúčaným zmenám myslenia a zmenám správania. Pre každú zmenu myslenia budeme robiť experiment, ktorý vám pomôže túto zmenu vykonať. Asi bude dobré, ak pri čítaní budete mať poruke zápisník, aby ste mohli pracovať na týchto experimentoch.

Používajte túto knihu spôsobom, ktorý vám najviac vyhovuje

.....

Interaktívne využívajte materiál, ktorý vám dávam k dispozícii tak, ako vám to najlepšie vyhovuje. Nezapúdajte: Vaším cieľom je vytvoriť si vlastný personalizovaný súbor nástrojov na zvládanie úzkosti tak, že si nájdete stratégie, ktoré vám vyhovujú a prispôbíte si ich pre vlastné potreby.

Na toto by ste mali pamätať:

Táto kniha je myslená ako príručka. Môžete sa vrátiť ku ktorejkoľvek kapitole, ak je to potrebné. Vráťte sa k textu, ak si potrebujete dôkladnejšie naštudovať problém, ktorý máte, alebo ak chcete vyskúšať niečo nové (ako keď máte chuť vy-