

„Já jsem Úzkost, těší mě.“



Myslím, že už jsme se potkali. S některými čtenáři se znám velice dobře, s jinými jde spíš o letmou známost. Někomu se můžu zdát děsivá a bojí se, jestli zase nepřijdu. No jo, to se stává. Vlastně je dost možné, že se ještě setkáme. Chtěla bych ale, milý čtenáři, abys věděl, že se mě nemusíš obávat. Jsem emoce jako každá jiná a věř, že i já – děsivá Úzkost – se dám zvládnout, a kdo ví, třeba dokážu být i užitečná. O tom ale až na konci. Abys věděl, že to, co říkám, je pravda pravdoucí, dovol mi, abych se ti blíže představila.

Jedním z mých příbuzných je pan Strach. Ač jsme si blízcí, stejní nejsme. Pan Strach se totiž bojí něčeho jasně daného, konkrétního (třeba obřího pavouka na zdi nebo hlasitého křiku pana školníka). Já vlastně sama nevím, čeho se tak bojím. Někdy sama sebe, jindy toho, že se něco zlého stane a já nebudu vědět, co dělat nebo říct. Občas trvám chvilku, jindy zase hodně, hodně dlouho. Jsem taky různě velká. Můj brácha Neklid moc nevyrost, zato sestra Panika, to je kus ženské! Jen co je pravda.

Ráda o sobě dávám vědět, takže není těžké mě přehlédnout. Když navštívím Tvou hlavu, zřejmě začneš myslet na to, že se může něco děsného stát. Zmrzneš a ztuhneš jako kostka ledu a svět se zúží do skořápky lískového ořechu. V těle hodně buším srdcem - umím ho rozklepat jako pořádné řízek. No a se žaludkem, s ním umím divy! Když ho roztočím, může se i on otočit vzhůru nohama. Čichám, čichám úzkost. Tvé potní žlázy mě nade vše milují, ale tento náš vztah lidem zrovna dvakrát nevoní. Ráda bych s člověkem chvíli pobyla, ale ten, který mě zrovna zažívá, to většinou nechce, takže uteče, odejde, nebo se mě prostě snaží rychlostí blesku zahnat někam hodně, hodně daleko.

Jak jsem psala, cítím se asi jako Strach, ale někdy, když vybuchnu, může ze mě být i pěkný Panický záchvat (paní psychologka by spíš řekla Panická ataka). Ségra Panika, no to jsem celá já. Ale větší, rychlejší, strašlivější. Ten, kterého se chytne, se často jenom klepe, bojí se, a nemůže pomalu ani promluvit. Není třeba házet flintu do žita, panika často odejde sama. Je však důležité dát pozor, aby si člověk s Panikou neublížil. Může se posadit (třeba na koberec), opřít si záda o zeď a zhluboka dýchat. Nááádech, výýýdech, nááádech, výýýdech... No a až Panika odejde, je dobré se o tělo, které je pak hodně vysílené, pořádně postarat. Dopřát mu odpočinek, uvařit teplý čaj a svěřit se někomu, komu

věřím. No a až mi bude trochu lépe, je dobré vyhledat odborníka – psychologa nebo psychoterapeuta. Dokážou vyslechnout a naučit, jak s Panikou pracovat. Chceš o nich vědět něco víc? Prr, prr, neboť na mě moc hrr. To si řekneme zase někdy jindy.

Paniku máme za sebou, teď bych Tě ráda naučila, jak se vypořádat se mnou. První krok jsi již, milý čtenáři, udělal – seznámili jsme se (dobrá práce!). Nyní, až se znovu setkáme, budeš vědět, kdo jsem a jak vypadám, takže už nebudu žádný neznámý strašidlo. No, a pak na mě vlastně platí podobné věci jako na Paniku. Hodně důležitý je, abys v době, kdy přijdu, a ty zrovna o mou přítomnost stát nebudeš, myslel na něco jiného. To se snadno řekne, myslet na něco jiného – nemysli na růžového slona, že jo. Ale je to tak. Některým lidem pomáhá, když začnou pořádně zaměstnávat mozek – počítají příklady, sčítají řady čísel, nebo se třeba snaží vybavit si co nejvíc letopočtů, které si pamatují. Může jim k tomu pomoci třeba aplikace Nepanikař (tu si můžeš stáhnout do mobilu, já už jsem to udělala). Ze zkušenosti můžu říct, že jsou lidé, kterým pomohlo mě přiznat druhým. Řekli svému okolí, jak se cítí, a hned to bylo snazší. Někdy dokonce ostatní přitakali, že mě taky znají a hned byl den veselejší. Bohatě ale stačí napsat kamarádovi, rodině a popovídat si třeba o něčem úplně jiném. Některým lidem pomáhá klidná hudba nebo relaxační techniky (naši kamarádi z Nevypust' duši o nich napsali pěkný článek zde: nevypustdusi.cz/2018/11/05/relaxacni-techniky), ale ty je úplně nejlepší praktikovat pravidelně a trochu se v nich pocvičit už s předstihem.

Na začátku jsem psala, že Ti můžu být užitečná. No je to tak! Představ si, že dokážu tělu pomoci, aby se připravilo na nebezpečí a nebo se mu raději úplně vyhnulo. Když nejsem moc velká, dokážu motivovat a pomoci být pozornější, udělat méně chyb. Pravda ale je, že se snadnu vymknu kontrole, a pak je se mnou těžké pořízení.

Možná znáš někoho, kdo se mnou má větší zkušenosti, než ty, a říkáš si, jak mu asi pomoci. To je od tebe šlechetné. Začít se dá tím, že mu dáš přečíst tento dopis. Pak by šlo navrhnout, že se může svěřit – nejlépe někomu blízkému a dospělému, třeba rodičům. Když začnu přerůstat přes hlavu, dobře to se mnou umí pan psycholog nebo paní psycholožka, jak jsem psala výše u ségry Paniky. Dobře mě znají a ví, jaký fígle na mě fungují. No jo, vážně jsem někdy pěkné kvítko. Další možností je zavolat na Modrou linku. Naši pracovníci ví, co na mě funguje a dokážou podpořit, když si se mnou budeš chtít poradit. Pokud si nejsi jistý, jak dál, můžou Tě vyslechnout a doprovodit ve Tvém hledání. Kontakty na ně najdeš na www.modralinka.cz.

Teď, když jsi mě drahý čtenáři poznal, co uděláš dál?

Dopis Žluté koale nadiktovala její dobrá známá Úzkost,
se sepsáním pomohla Marťa
a s úpravami kolegové z Modré linky.
Srdečně zdravíme!

[Trápí Vás úzkosti? Nemusíte na ně být sami. Kontaktujte nás na chatu, telefonu či Skypu.](#)
[Více info najdete na www.modralinka.cz.](http://www.modralinka.cz)

[Také nás můžete sledovat na facebooku nebo Instagramu.](#)