

DK článek 2

ČLÁNEK

Projevy úzkosti mohou být velmi pestré. Od klasických jako neklid, bušení srdce, motání hlavy nebo třes rukou až po ty méně obvyklé, které leckdy překvapí.

Pocit úzkosti nebo strachu prožívá v mírné formě velmi často každý z nás. Oproti strachu, který je emoční a fyziologickou odpovědí na očekávané nebezpečí, úzkost je definována jako nepříjemný emoční stav bez jasné příčiny.

Strach a úzkost nás ve své podstatě ochraňují a upozorňují na hrozící nebezpečí. Pokud však nabudou větší intenzity, jedná se již o úzkostné poruchy. Ty pak ovlivňují každodenní život jedince, což se poté odráží i v jeho partnerských, pracovních a mezilidských vztazích.

Úzkostné poruchy se projevují psychickými příznaky, jako jsou pocit neklidu a strach, tak i symptomy fyzickými, z nichž některé si vyjmenujeme níže. V souvislosti s pojmem úzkost většinu lidí napadne především duševní zdraví. A i když je zcela správné předpokládat, že to je problém, který začíná v mozku, ovlivňuje i náš fyzický stav.

Je užitečné pochopit širokou škálu fyzických příznaků, které někdo s úzkostnou poruchou nebo panickou poruchou může pociťovat jak během záchvatu paniky, tak na denní bázi. Vědomí, že i spousta fyzických pocitů může být způsobena úzkostí, může uklidnit úzkostného člověka, který se obává, že příčinou jeho zdravotních problémů je něco závažnějšího.

Úzkost a její příčiny

I když to tak mnohdy na první pohled nevypadá, úzkost se neobjeví bezdůvodně. Psycholožka Lucie Mucalová se domnívá, že mezi nejčastější příčiny a spouštěče úzkosti a úzkostných poruch patří zejména život ve shonu a neustálém stresu.

„Je to reakce těla na přetížení, kdy tělo vysílá jasnou zprávu - zastav se. Bohužel malé signály přicházejí už delší dobu, ale náš rozum nám neustále říká, že to musíme zvládnout, že teď nemůžeme odpočívat, že teď nemůžeme vypnout a bohužel, i tělo se unaví a pak zasáhne velmi krutě. To jen náš mozek má pevný pocit, že to bude v pořádku. Bohužel, tělo má obrovskou sílu a je to právě tělo, které určuje, co a jak bude,“ vysvětlila psycholožka Mucalová a dodala, že další příčinou úzkosti může být život ve velkém strachu, napětí a hlavně život, který není v souladu s člověkem.

Příčiny úzkosti často pramení již v dětství. „Dítě se narodí jako čistý neposkvrněný list papíru. Už během těhotenství dostává jasné zápisy do nervové soustavy. Pokud je maminka plná strachů, úzkostí, tak i dítě tento program zcela nevědomě přijímá. Což se může během života i u dítěte a pak dospělého projevat právě tím, že úzkosti také přicházejí. Pokud dítě žije v domě plném úzkostí, může tento model přebrat, aniž by tušilo, co se děje,“ uvedla terapeutka Mucalová s tím, že se po generacích mohou předávat určité vzorce chování. A je jen na dospělém, zda tomu dá stopku, nebo bude ve víru úzkostí a trápení žít.

„Existuje pomoc, jak se úzkostí zbavovat, je mnoho cest. Jen záleží na člověku, zda skončí jako oběť, nebo začne hledat cestu ven z něčeho, co je velmi nepříjemné, až zničující. Úzkost přichází pomalu, ale jistě. Může se dostavovat častěji a častěji a je zcela nekontrolovatelná. Čím déle jí dáme volný prostor, tím hůře.“

Je důležité si uvědomit, že všichni prožívají úzkost odlišně. Jednotlivec může mít všechny nebo žádné z následujících příznaků či prožívat kombinace několika z nich. Existují také další, ojedinělejší fyzické příznaky, které zde nemusí být uvedeny. A jak se tedy nejlépe vyrovnat s úzkostí a úzkostnými pocity? „Zde bych ráda řekla, že není potřeba se s ní vyrovnávat. To v žádném případě. Naopak, nadechnout se a vyhledat pomoc. Boj s úzkostí bývá těžký a mnoho lidí úzkost likviduje víc a víc. Když už nic, alespoň jednou zajděte navštívit psychologa nebo psychoterapeuta, může vás nasměrovat co a jak dále. Někdy je potřeba pomoc psychiatra. Není to ostuda. Neznamená to, že člověk je blázen. Tak jako může onemocnět kůže, oči, noha, může onemocnět duše, neodkládejte návštěvu,“ radí psycholožka Lucie Mucalová.