

Jak zvládat úzkost a strach: co pomáhá a co ne

MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Co pomáhá

- Úsměv, smích a humor.
- Fyzická aktivita, např. chůze.
- Přiměřeně odpočívat a spát.
- Klidně dýchat do břicha.
- Držet ramena dole.
- Uklidňující prostředí a představy.
- Být užitečný a pěstovat dobré vztahy.
- Dobrá, přátelská společnost.
- Laskavost, vděčnost a další zdravé emoce.
- Pravidelnost v jídle, spánku, odpočinku i práci.
- Dobrá organizace času.
- Relaxační techniky (volně na drnespor.eu).
- Jóga a čchi-kung.
- Přípravenost na všechny možnosti.
- Duchovní hodnoty a praktiky.
- Telefonát na krizovou linku nebo jiná odborná pomoc.
- Uvědomujte si, co vám prospívá a využívejte toho. V tom pomůže psaní deníku.

Jak zvládat rizikové myšlenky

- Říci si: „Jsou to jenom myšlenky.“
- Uvolněně, neosobně myšlenky pozorovat.
- Vyvolat opačné myšlenky.
- Odvést pozornost.

Nač si dát pozor

- Omezit stres z médií.
- Vyhýbat se návykovým látkám, tabáku, alkoholu, drogám a hazardu.
- U někoho zvyšuje úzkost i kofein v nápojích.
- Léky ze skupiny benzodiazepinů jsou návykové a po delším braní je obtížné je vysadit. Je proto lépe se jim vyhnout, nebo je alespoň neužívat déle než měsíc.
- Nepřetěžovat se a nebýt příliš ctižadostivý.
- Nezlobit se na sebe a nevyčítat si své pocity.
- Nezabývat se věcmi, které nelze změnit.
- Uvědomit si, co potíže zhoršuje a omezit to. V tom pomůže psaní deníku.

