

Klara Hanstein

Milá PANIKO, jdi už do háje!



*21 cest, jak zkrotit paniku –
hned teď i nápořád*

KAZDA

Klara Hanstein

Milá
PANIKO,
jdi už
do háje!

*21 cest, jak zkrotit paniku –
hned teď i napořád*

KAZDA

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Všechna práva vyhrazena.
Datum poslední aktualizace: listopad 2025
ISBN: 978-80-7670-275-2
Vytvoření elektronické verze: [Sandstudios](#), 2025

Papírové vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2025
Nové sady 2, 602 00 Brno
www.knihykazda.cz
info@knihykazda.cz
tel.: +420 725 565 486
Původní název: *Hey Panik, komm mal wieder runter*
Text copyright © 2025 Klara Hanstein
First published in German by Kailash Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München
Czech edition © 2025 Nakladatelství KAZDA, s.r.o.
Czech translation published by arrangement with Kristin Olson Literary Agency s.r.o.
1. vydání
Překlad: Martin Richter
Jazyková úprava: Štěpánka Syrová
Korektura: Sylva Martinásková
Sazba: ARTEDIT spol. s r.o.
Návrh obálky: Pavel Ševčík
Tisk a vazba: PBTisk a.s., Příbram
ISBN 978-80-7670-266-0
Tento titul je ve výhradní distribuci Euromedia Group, a.s.
Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Panické ataky mohou přijít náhle a zcela nečekaně – za volantem, v letadle, ve frontě v supermarketu nebo v noci v posteli. Ti, kdo jimi trpí, se často cítí bezmocní: s bušícím srdcem, dušností a strachem ze ztráty kontroly. Psycholožka, psychoterapeutka a bývalá pacientka Klara Hanstein provází laskavě stavem akutní tísně, který zasahuje mysl i tělo, a ukazuje, že z něj vede cesta ven. Na základě odborných poznatků, osobních zkušeností a praktických nástrojů vysvětluje, jak panické ataky vznikají, co se při nich v těle děje, jak účinně přerušit začarovaný kruh paniky a jak znovu najít pocit bezpečí a uvolnění. Díky 21 praktickým technikám a vědecky podloženým doporučením pomáhá zklidnit nervovou soustavu a obnovit důvěru v sebe sama. Pro všechny, kdo chtějí paniku překonat a žít svobodněji a vědoměji.

Autorka

Mag. Klara Hanstein je uznávaná klinická a zdravotní psycholožka a systemická psychoterapeutka. Díky dalšímu vzdělávání v oblasti psychologie dětí, dospívajících a rodin a psychoterapie kojenců, dětí a mládeže nabízí komplexní přístup k péči o duševní zdraví. Od roku 2010 působí jako soukromá terapeutka v rakouském Welsu (Horní Rakousko). Její první kniha Milý strachu, drž už hubu! zaznamenala velký úspěch. Prostřednictvím svých sociálních sítí, podcastu a týdenního newsletteru oslovuje široké publikum. Od března 2024 navíc nabízí online kurz zaměřený na úzkosti a panické ataky.

Pro mou sestru

VÁŠ KOMPAS V TORNÁDU PANIKY – PRO VĚTŠÍ JASNOST A POCIT BEZPEČÍ NA VAŠÍ CESTĚ



Panické ataky se dají překonat. Ano, zní to jako velká slova. A ne, není to žádný laciný příslib uzdravení. Ten vám jako psychoterapeutka ani dát nesmím. Ale sama jsem byla přesně tam, kde možná právě teď jste i vy.

Jmenuji se Klara, jsem klinická psycholožka a psychoterapeutka a už mnoho let dobře vím, jaké to je, když úzkost a panika ovládnou celý život. Možná jste už četli moji první knihu *Milý strachu, drž už hubu!* a víte, že jsem sama dlouho žila s úzkostnou poruchou a panickými atakami.

Bohužel to nelze vyjádřit jinak: je to peklo. Panické ataky mají obzvlášť ničivou sílu. Staneme se vězni vlastního těla. Myšlenky nám promítají ty nejděsivější scénáře, které by nevymyslel ani Stephen King. Tělo nás týrá symptomy, při nichž si pokaždé myslíme: „Tak a je to, teď umřu.“

Naše emoční krajina je čistý chaos a my se zmítáme mezi zoufalstvím, beznadějí a smrtelným strachem. Bušení srdce, dušnost a pocit ztráty kontroly – panické tornádo se přežene hlavou i tělem. Připadá nám, že jsme v nejvyšším ohrožení, přestože jsme – objektivně vzato – v naprostém bezpečí. Příznaky nás děsí, i když možná víme, že se nás tělo vlastně jen snaží chránit.

Byla jsem uprostřed toho všeho a nevěděla, kam dál. Denně jsem zažívala stavy úzkosti. Další panická ataka mohla číhat za každým rohem. A často tam opravdu byla – vrhla se na mě nečekaně a naplno.

Ať jsem byla sebelépe připravená, pokaždé mě porazila a zlomila. Uvnitř jsem byla neklidná, napjatá k prasknutí. Nervová soustava byla v trvalém stavu poplachu.

Nemohla jsem řídit. Nemohla jsem si jít sednout do restaurace. Nemohla jsem se setkávat s přáteli. Nemohla jsem do obchodu. Nemohla jsem k lékaři. Až jsem nakonec přestala téměř vycházet z domu. Jenže pak mě panické ataky začaly přepadávat i tam.

Tenkrát jsem se obrátila na řadu odborníků, abych se z těch úzkostí co nejrychleji dostala. Pátralo se v mé rodinné historii, rozebíraly se mé myšlenky. Dozvěděla jsem se, kdo za mé potíže může a že mě čeká hodně dlouhá cesta. Ale nic z toho mi nepomohlo.

Nikdo mi totiž neukázal, jak si pomoci ve chvíli, kdy se úzkost objeví. Jak zvládnout panickou ataku, když mě přepadne. Jak uvolnit tělo, když mi ho úzkost a strach sevrou. Jak rozpoznat a prověřit úzkostné myšlenky, abych jim automaticky neuvěřila. Nikdo mi neukázal, jak v tom chaosu v hlavě a v těle nalézt klid. Jak si poskytnout oporu, když jsem se cítila ztracená a bezmocná.

Dělala jsem, co dělala spousta lidí v té situaci – bojovala jsem. Já proti panice. Pokaždé, když se objevila, horečně jsem se snažila odvést pozornost, abych se do jejího tornáda nedostala. Když se vkradla úzkostná myšlenka, násilím jsem ji potlačila, abych se jí nemusela zabývat. Když se objevily děsivé tělesné příznaky, obracela jsem od nich pozornost pryč, jen aby nezesílily.

Chtěla jsem strach a úzkost ze svého života vyhnat a málem mě to zničilo. Protože boj proti strachu a úzkosti nefunguje.

Ne proto, že by se nedaly překonat, ale protože k nim potřebujeme přistoupit jinak – nebojovat s nimi, ani je nepotlačovat. Jenže tento přístup jsem tehdy ještě neznala. A tak jsem se pomalu smiřovala s tím, že moje dny už navždy budou plné napětí, vnitřního neklidu, úzkostí a panických atak. Neveselá představa.

Milový krok od úniku k pohledu dovnitř

Možná se právě teď nacházíte v podobném chaosu. Pak bych vás ráda povzbudila: naděje žije. Existují způsoby, které vám mohou pomoci. Existují metody, které zasahují přesně tam, kde mají, a dokážou přinést úlevu. Často

se při zvládání paniky zapomíná na to nejdůležitější: zapojit do procesu i tělo a nervovou soustavu. Proto se tolik lidí v léčbě strachu a úzkostí neposune dál. Byla jsem jedním z nich.

Ale po letech života „ve vězení“ úzkosti a paniky jsem objevila cesty, jak si pomoci sama. Objevila jsem strategie, jak panickou ataku zklidnit vlastními silami.

Možná to pro vás zní neuvěřitelně – chápu to. Také jsem tomu dlouho nevěřila, ale začala jsem zkoumat, co se v mém těle a v nervové soustavě děje, když se panika rozjede. Díky tomu jsem konečně pochopila, co se ve mně odehrává. Útoky tak pozbyly část své síly a poznala jsem, kde můžu zasáhnout, abych ten rozjetý mechanismus přerušila. Naučila jsem se rozpoznávat myšlenky, které paniku spouští, a zastavit je dřív, než mě stáhnou dolů. Naučila jsem se uvolnit svou nervovou soustavu, která byla při každé atace v nejvyšší pohotovosti.

Když jsem s těmito metodami začala, panické ataky nezmizely přes noc. Bohužel. Na zázračná řešení nevěřím a ani je nechci slibovat. Strach a panika byly ve mně hluboce zakořeněné, léta budované, zautomatizované. Ale den za dnem, týden po týdnu, měsíc po měsíci jsem pracovala na svém těle, na svém napětí, na myšlenkách, které ve mně udržovaly strach a úzkost. Naučila jsem se, jak mohu sama regulovat své pocity, tělo i myšlenky, když se strach objeví. Naučila jsem se přepnout z vnitřního chaosu do klidu. Naučila jsem se, jak panickou ataku zklidnit vlastními silami. Naučila jsem se znovu cítit v bezpečí. Je to možné. Vaše nervová soustava to dokáže také.

A dnes?

Panické ataky už nemívám. To náročné období je za mnou – ačkoli jsem sama nevěřila, že se to někdy stane. A právě proto vznikla tato kniha. Chci vám předat všechno, co jsem se naučila, abyste i vy mohli vnést víc klidu do svého nitra při tornádu paniky a nalezt svůj vnitřní pokoj.

K této knize

V mé první knize *Milý strachu, drž už hubu!* jsem se věnovala různým podobám strachu: od vtíravých úvah o budoucnosti přes tělesné příznaky až po silné pocity úzkosti. Je to moje osobní základní příručka o strachu a pro mnoho čtenářek a čtenářů představovala první důležitý záchytný bod na cestě ven z úzkosti.

Druhá kniha, kterou právě držíte v rukou, se zaměřuje na jeden konkrétní typ strachu: panickou ataku. I když jsem o nich psala už v předchozí knize, nebyl tam prostor jít opravdu do hloubky. A tak mi začalo přicházet čím dál víc zpráv s otázkami jako: „Klaro, co mám dělat, když mě v obchodě přepadne panika?“ „Co mám dělat, když mi při atace div nevyskočí srdce z hrudi?“ „Jak mám reagovat, když se mi v panice honí hlavou myšlenka, že se zblázním?“

V této knize se proto podíváme podrobně na mechanismy, tělesné procesy, myšlenkové vzorce a pozadí panických atak – a především vám dám do ruky konkrétní a účinné nástroje, jak s nimi zacházet a jak je postupně překonat.

Pokud jste četli mou první knihu, poznáte, že tato jde ještě dál – staví na ověřeném základu zvládání strachu a úzkosti, ale zároveň přináší nový důraz, nové zaměření a nové metody, které vám cíleně pomohou zvládat paniku v konkrétních situacích, zklidnit nervovou soustavu a dlouhodobě posílit schopnost seberegulace. Ať už předchozí knihu znáte, nebo ne – v této najdete vše, co potřebujete, pokud vás panika sužuje. A možná ještě něco navíc, co jste ani nehledali.

Z pohledu mé psychoterapeutické praxe a osobní zkušenosti je tato kniha určena všem, kdo se s panikou setkávají. Mnozí ji znají jako neodbytného společníka, jenž se objevuje opakovaně a bez zjevné příčiny. Jiní zase zažijí paniku jen občas – třeba ve stresujícím životním období nebo při extrémním přetížení. Panika má mnoho tváří a podob, ale v jádru vždycky potřebuje totéž: pochopení, bezpečí, nástroje.

Důležitá poznámka: Panické ataky mohou nastat i ve chvílích skutečného ohrožení – například když někdo zažije násilí nebo se ocitne v akutním nebezpečí. V takových chvílích není panika poruchou mozku nebo nervové soustavy – je to okamžitý, přirozený projev ochrany. V těchto situacích není prioritou regulovat nervovou soustavu – nejdůležitější je nejdřív se dostat do bezpečí. Až když hrozba pomine a jste v klidném prostředí, můžete začít nervovou soustavu znovu podporovat, aby našla cestu ke klidu. Bezpečí má přednost před seberegulací. Až když jsme v bezpečí, má nervová soustava vůbec šanci „vypnout poplach“.

21 typických výchozích bodů, 21 nových cest

V této knize vám nabídnu jednak srozumitelně podané informace o vašem těle, nervovém systému a biologických procesech, které se při panické atace spouštějí. Je důležité těmto souvislostem porozumět, protože právě tím vezmeme strachu jeho moc. Když víte, co se děje, můžete mnohem lépe pochopit, kde a jak začít se zvládáním úzkosti.

Zároveň tu naleznete celou řadu metod, jež můžete začít používat hned. V jednotlivých částech knihy jsem je přiřadila k určitým tělesným pocitům, představám nebo situacím, které často paniku spouštějí. Samozřejmě ale můžete využít každou metodu i jinde. Co vám pomůže při atace v autobuse, může stejně dobře fungovat v supermarketu. Zkoušejte, co vám sedí nejlépe. Považuji za důležité, abychom měli po ruce účinné nástroje, jež nám pomohou, když se panika objeví. S těmito nástroji budete připraveni získat zpátky svůj vnitřní klid a pohodu. Dobré strategie vám pomohou cítit se znovu silní a nebýt panice vydání napospas.

Na začátku knihy se budeme věnovat tělesným příznakům – zvláštním signálům těla a zdánlivě nevysvětlitelným fyzickým reakcím, které přicházejí zčistajasna a dokážou nás vyděsit natolik, že rovnou sklouzneme do panické ataky: bušení srdce, dušnost, závratě, tlak na hrudi a další nepříjemnosti. Protože je často vyhodnotíme jako nebezpečné, úzkost se začne stupňovat. Společně se tedy podíváme, co nám tělo těmito signály vlastně říká a jak z nich (i z paniky, která se s nimi svezí) zase ven.

Pak zaměříme pozornost na určité představy, které nás mohou do paniky vtáhnout. Někdo zmíní nemoc, zítra vás čeká důležitá schůzka nebo víte, že večer budete sami doma – a vzápětí cítíte, jak vaše nervová soustava startuje a tornádo paniky se roztáčí? I takové myšlenky mohou být spouštěčem. Ukážeme si krok za krokem, jak v sobě znovu najít pocit bezpečí a zklidnit to nekonečné vnitřní kino.

Nakonec se budeme věnovat konkrétním situacím z běžného života, v nichž panika často přichází. Mnoho lidí popisuje, že se s atakami potýkají při řízení auta, v letadle nebo v restauraci. Samotné situace tedy mohou být spouštěčem. Podíváme se, proč a jak se s tím dá pracovat, abyste se mohli do těchto situací znovu vracet s větší jistotou a odvahou.

Možná si při čtení všimnete, že se některé myšlenky nebo formulace opakují. Není to proto, abych vás nudila, ale protože jsem se tak rozhodla vědomě. Některé věci si zaslouží, aby zazněly víckrát. Zvlášť když máme co do činění s panikou, potřebujeme opakování. V dobách mých nejhorších atak jsem potřebovala slyšet některé věci stále dokola, než se ve mně opravdu uchytily. Opakování v této knize je tu proto, aby se vám důležité poznatky mohly usadit v hlavě, v těle i v srdci.

Společně zde otevřeme nové cesty, které vám pomohou získat zpátky plnou schopnost jednat. V každé kapitole naleznete nejen odborné informace, ale také otázky k zamyšlení, malé impulzy k přemýšlení, povzbuzení a kreativní nápady, které můžete hned vyzkoušet. Tato kniha obsahuje vše, co mně samotné pomohlo dostat se z panických atak ven.

Protože jednotlivé strategie a informace na sebe navazují, doporučila bych vám – alespoň při prvním čtení – projít si knihu postupně od začátku do konce. Teprve pak se můžete vrátit k těm kapitolám, které mají pro vás osobně největší význam.

Přeji vám, aby vám vše, co tu najdete, opravdu pomohlo udělat první zásadní kroky ven z paniky a vstříc novému životu.

Tak pojďme na to.

Zvládneme to.

Vaše Klara





**Když nervová soustava
spustí poplach.
Určité tělesné vjemy
spouštějí paniku.**

Píchání, zrychlený srdeční tep, zvláštní
tah, nával potu. A najednou je tu – panika.
Hlava bije na poplach a tělo odpovídá ještě
silnějšími signály.

V této kapitole zjistíte, jak do svého těla
vnést klid, a proč to zároveň pomáhá
uvolnit i vaši mysl.

ÚVOD:

Centrum strachu dělá povyk



Když panická ataka odezní, mnoho lidí zůstává zmatených, vyčerpaných, plných nepochopení – a hluboce otřesených. Šok ještě pořád visí ve vzduchu, strach ze smrti jen pomalu polevuje. „Co to moje tělo zase vyvádělo?!“ ptají se sami sebe.

Tornádo paniky se prohnalo celým tělem, vyvolalo ty nejděsivější stavy, jaké si jen člověk dokáže představit, a smetlo s sebou všechno, co mu stálo v cestě. Co po něm zůstane? Především obrovský strach, že to celé začne znovu. Tento strach se nám začne zářvat pod kůži, zakoření se a doprovází nás den co den, hodinu po hodině, minutu po minutě. Nikdo netouží po takových stavech. Kdo je sám nezažil, nikdy plně nepochopí, jak hrozné to může být.

A právě o tom je tato kapitola. Chceme pochopit, co se při panické atace v těle vlastně děje – fyzicky, v nervové soustavě i v mozku. Protože panika není žádná tajemná síla, která se do našeho života vplíží záhadným způsobem. Je to biologický a vlastně velmi důležitý proces našeho těla. Jenže se bohužel spouští ve špatný čas.

Co se vlastně děje v těle?

Strach je pradávný výstražný systém, který nás má upozornit na nebezpečí – abychom přežili. Funguje bleskově. Mozek nás upozorní, že bychom se měli bránit. Hned. Vší silou.

V mozku máme drobnou oblast zvanou amygdala – to je centrum strachu. Právě tato oblast v milisekundách vyhodnocuje, jestli nám něco hrozí. Neustále skenuje prostředí i vnitřek našeho těla, a jakmile něco vyhodnotí jako hrozbu, spustí poplach a zařídí všechno potřebné pro přežití. Tělo okamžitě přepíná do pohotovosti: vyzývá k útěku, boji nebo – pokud není úniku – ke ztuhnutí. Možná jste už slyšeli o reakcích „bojuj, uteč nebo ztuhni“. Přesně tyto strategie spouští naše nervová soustava.

Jakmile mozek vyhodnotí situaci jako nebezpečnou, rozjede se celá série nouzových reakcí. Tělo zaplaví adrenalin, aby bylo připravené podat maximální výkon. Dýchání se zrychlí, aby se do svalů dostalo víc kyslíku. Srdce buší rychleji, aby krev lépe proudila do končetin. Potíme se, aby se tělo přehřáté aktivitou mohlo ochladit. Pozornost se zužuje pouze na hrozbu – nic jiného nás v tu chvíli nezajímá.

To vše jsou reakce, které nemůžeme ovládat vůlí. Řídí je naše autonomní nervová soustava – automaticky a s jediným cílem: chránit nás.

Celý tento poplašný režim je životně důležitý, pokud jsme opravdu v ohrožení. Pokud vám někdo chce ublížit, pokud vám někdo kradе peněženku nebo proti vám v lese vyběhne medvěd, dává to vše smysl. Vaše centrum strachu vyhlásí poplach, nervová soustava přebere řízení a tělo se připraví k akci.

A když je po všem? Jakmile nebezpečí pomine a jste opět v bezpečí, tělo se začne samo uklidňovat. Dýchání se vrací do normálu, tep se zpomalí, tělesná teplota klesá, rozšiřuje se pozornost, hladina adrenalinu klesá.

Chytré, že? V reálné krizové situaci nás vůbec nepřekvapí, že nám srdce buší až v krku nebo že jsme propocení skrz naskrz. Všechno to vnímáme jako přirozené a nebojíme se toho. Víme, že to odezní, až bude po všem.

U panické ataky je to jiné

Fyzické reakce při panické atace jsou téměř totožné s těmi, které prožíváme při skutečném nebezpečí. S jediným rozdílem: žádná skutečná hrozba neexistuje.

Nikdo vás nechce přepadnout. Není tu žádný medvěd, žádný vetřelec, žádný stín na cestě domů. Objektivně vzato se vůbec nic neděje.

Ale co udělá náš mozek, když se navenek nic neděje, ale tělo přitom vysílá signály poplachu? Začne hledat příčinu uvnitř. A přesně v tomto bodě se dostáváme do začarovaného kruhu paniky.

Začarovaný kruh paniky

Takže: tělo reaguje, protože centrum strachu převzalo řízení. Vaše vnitřní poplašné zařízení zareagovalo zbytečně – příliš horlivě. Spustilo poplach, i když žádné skutečné ohrožení nablízku není – třeba v obchodě, v autě nebo v restauraci. Proč je tento vnitřní alarm tak přecitlivělý, tomu budeme díky této knize postupně lépe rozumět. Ale teď si všimněte zásadní věci: My si ty tělesné projevy začneme vykládat jako něco smrtelně nebezpečného. „To musí být infarkt! Možná mrtvice! Určitě nějaká závažná nemoc! Ztrácím kontrolu! Zblázním se! Ať už je to cokoliv, je to to nejhorší, co mě kdy potkalo!“ Když nám srdce buší při skutečné hrozbě, dává nám to smysl. Ale když se to samé děje bez viditelného důvodu, děsí nás to. Hledáme vysvětlení, a protože ho venku nenajdeme, obracíme se dovnitř, ke svému tělu. A právě tady začíná panika.

Pro mnohé lidi panické ataky vůbec nepůsobí jako reakce na strach. Připadají jim spíš jako náhlé selhání těla, vážná zdravotní krize. K tělesným příznakům se přidají silné vlny emocí a převálí se přes nás jako tornádo. Cítíme se bezmocní. Často se objeví také strach ze smrti – vždyť kdo by zůstal klidný, když má pocit, že právě umírá?

Vyhodnocujeme tedy ochranné tělesné reakce jako přímou hrozbu, a právě tato interpretace způsobí, že se celé tělo ještě víc rozjede a my se ocitáme uprostřed koloběhu paniky, který živíme svými myšlenkami i pocity. Tento začarovaný kruh nás stále znovu utvrzuje v tom, že s námi musí být něco zásadně špatně, že to nemůžeme přežít. Přitom jde „jen“ o panickou ataku, tedy o přestřelenou reakci nervové soustavy. A právě s tím se dá pracovat.

Ujasněme si, o čem vlastně mluvíme

Co je to panická ataka? Při panické atace člověk zažívá extrémní nával strachu a vzrušení, který se projevuje na tělesné úrovni, v myšlenkách i v emocích – a zároveň se těmito reakcemi dále posiluje. Příznaky se mohou lišit člověk od člověka, ale často se objevují bolesti nebo tlak na hrudi, bušení či zrychlený tlukot srdce, dušnost, závratě, pocity odcizení (depersonalizace, derealizace), návaly horka, nevolnost, průjem, zimnice, brnění nebo znecitlivění v různých částech těla. Protože se mnohé z těchto příznaků týkají životně důležitých orgánů, máme často pocit, že s námi musí být něco vážně špatně – bojíme se, že bychom mohli zemřít. Míváme také silný strach z toho, že ztratíme kontrolu nebo se zblázníme.

Příznaky většinou přicházejí náhle a nečekaně a obvykle netrvají déle než 30 minut. Ataka často během několika minut dosáhne vrcholu a sama odezní, protože se adrenalin v těle rychle odbourá. Ve výjimečných případech může panická ataka trvat déle – pak bývá popisována spíše jako úzkostná epizoda, kdy sice akutní příznaky ustoupí, ale člověk se stále cítí velmi neklidný a rozrušený.

Přestože jsou projevy panické ataky velmi silné, sama o sobě není nebezpečná. Je však důležité nechat se odborně vyšetřit, aby se vyloučily možné fyzické příčiny.

A kdy už jde o panickou poruchu? Panická porucha je úzkostná diagnóza, která se stanovuje tehdy, když se panické ataky opakují dlouhodobě. Jednorázová nebo občasná panická ataka ještě neznamená panickou poruchu. Ta se rozvine ve chvíli, kdy má člověk neustálý strach z další ataky, trpí tzv. „strachem ze strachu“ a začne se vyhýbat situacím, které by mohly ataku spustit. Někdy to zajde tak daleko, že téměř vůbec nevychází z domu.

Jak ven z té šlamastyky

Jedním z častých důsledků panických atak je, že se člověk začne svého těla bát. Sleduje každý signál, každé píchnutí, každé zadrhnutí dechu, každé zrychlené bušení srdce – a jakmile něco z toho zaznamená, spustí se koloběh paniky. Cítíme se bezmocní, vydání napospas a nevíme, jak z té šlamastyky ven.

Ale cesta ven existuje, a právě na ni se společně v této knize podíváme. Nechci se příliš zabývat hledáním příčin strachu a paniky, mnohem důležitější mi připadá dodat vám odvahu a nabídnout vám praktické podněty, jak se s panikou krok za krokem rozloučit.

V této první kapitole se zaměříme na tělesné reakce, které se zdají být nevysvětlitelné, děsí nás a spouštějí paniku. Podíváme se například na to, proč se u mnoha lidí při nástupu paniky ozývají střeva. Budeme zkoumat, proč někdy srdce bije tak prudce, až nás to vyděsí. Věnujeme se závratím a jejich souvislostem s panickými atakami. Dozvíte se ale nejen to, co jednotlivé symptomy znamenají, ale především jak s nimi zacházet.



1:

„Napětí mě snad roztrhne!“

Lidé trpící panickými atakami často popisují, že jsou neustále „pod proudem“. Jejich tělo je v napětí, svaly stažené a pocít, že se mohou úplně uvolnit a doopravdy si oddechnout, už téměř neznají. Přitom právě po tom tolik touží.

Říkávají: „Napětí mě snad roztrhne.“ Nebo: „Uvnitř mě to vře jako sopka.“ Anebo: „Tornádo může každou chvíli znovu udeřit.“ Žijí v neustálém očekávání, že panika znovu udeří. Naslouchají svému tělu, co zase kde píchá, škube nebo buší. Jsou ve střehu, snaží se mít pod kontrolou své tělesné vjemy, myšlenky, emoce i okolní situace. A právě to je důvodem, proč je jejich tělo v neustálém napětí a proč je k panické atace vždy jen krůček. Protože tělo už je tak přepnuté, že stačí málo a napětí dosáhne vrcholu.

Pro zvládnutí panických atak je zásadní snížit celkovou úroveň tělesného napětí. Pokud jsme obecně uvolněnější, má panika výrazně menší šanci nás ovládnout. Právě s tím nám může pomoci naše nervová soustava. Ta totiž není určena jen k tomu, aby nás aktivovala, když jsme v ohrožení, ale dokáže nás i zklidnit a vrátit do pohody. Abychom tomu lépe porozuměli, podívejme se podrobněji na vegetativní nervovou soustavu.

Semafor ve vaší nervové soustavě

Představte si, že vaše nervová soustava přepíná mezi třemi režimy – zeleným, oranžovým a červeným. Můžete si to představit jako jakousi škálu. Zelená zóna je stav naprostého klidu. Jste uvolnění, klidní, cítíte se v bezpečí. Vaše tělo regeneruje, nabírá energii, dýcháte plynule, srdce bije rovnoměrně, svaly jsou pružné a uvolněné. Cítíte se v pohodě a život vám nepřipadá tak náročný. Tady se dýchá dobře – doslova i obrazně.

Když ale něco vyžaduje vaši pozornost, vaše nervová soustava přejde do oranžové zóny. Třeba když pracujete, řídíte v husté mlze nebo se soustředíte na nějaký úkol. Tělo je v mírném napětí, srdce bije trochu rychleji, krevní tlak se zvýší, mysl se zaostří. Tato zdravá aktivace je nezbytná pro soustředění a výkon – tady fungujeme efektivně, jsme bdělí, ale ještě pořád v rovnováze.

Když ale napětí narůstá a oranžová přechází do červené, dostává se nervová soustava do přetížení. Červená zóna je stav ohrožení, stresu, paniky.

To vše se projevuje také ve vašem těle: Srdce buší, dech se zrychluje, tělo je ve střehu, mysl zahlcená. Přestáváme zvládat, myšlenky se hroutí, máme pocit ztráty kontroly a strach nás zcela ovládá. A opět: Kdybyste byli v reálném nebezpečí, třeba kdyby vám šlo o život, byl by tento stav naprosto v pořádku – je to obranný mechanismus. Jenže při panické atace tento poplašný systém spustí poplach i tam, kde není důvod. Jde o falešný poplach.

Pokud se s panickými atakami potýkáte delší dobu, je vám oranžová a červená zóna pravděpodobně velmi dobře známá. Možná mezi nimi neustále oscilujete – chvíli neklid, pak panika. Zelená zóna jako by z vašeho života zmizela. Relaxace? Klid? Nepamatujete si, jaký je to pocit. A právě sem nyní upřeme svou pozornost. Pokud se chcete z paniky vymanit, potřebujete svému tělu znovu připomenout, jak chutná zelená zóna. Znovu mu umožnit pocítit bezpečí. To vše se dá naučit.

Nervová soustava v rovnováze

Vyvážená nervová soustava umí plynule přecházet mezi klidem a aktivací podle toho, co situace vyžaduje. Automaticky upravuje úroveň napětí, dýchání, hladinu energie. Reaguje na vjemy z těla, mozku i okolí – a dělá to za nás, bez našeho vědomého řízení.

Tomu se říká **regulovaná nervová soustava**. Když je v rovnováze, snadno se dokážete zklidnit, odpočinout si, vrátit se do zelené. A když je třeba se soustředit, přesunete se do oranžové. Také zde platí: čím výš na oranžové škále vystoupáte, tím blíže jste k červené. Ale pokud je vaše nervová soustava zdravě regulovaná, zachytíte to včas a zase se zklidníte. Tělo se samo vrátí do rovnováhy.

Nervová soustava v nerovnováze

Dysregulovaná nervová soustava toto ale nezvládá. Červenou zónu navštěvuje často a těžko se z ní vrací zpět. Může to mít mnoho příčin: trauma, chronický stres, těžké dětství, dlouhodobé vyčerpání, roky trvající úzkosti

a paniky... ve všech těchto případech může naše nervová soustava pozbyť rovnováhu. Nervová soustava ztrácí pružnost. Fáze v zelené zóně jsou čím dál méně časté. Dotyční už často ani nevědí, jaký pocit je být uvolněný.

Zelená zóna je vzácná, často zcela neznámá. A tak se člověk plácá v oranžové, napjatý, pořád v očekávání další paniky. Ta často přichází náhle, bez zjevné příčiny (ale v knize zjistíte, že ve skutečnosti nepřichází „zničehonic“). Nervová soustava prostě přestřelí. Obvykle to však mívá velmi dlouhou historii, během níž nervová soustava pozbyla svou pružnost.

Máme-li dysregulovanou nervovou soustavu, nedokážeme předvídat, kdy jak zareaguje a proč. Logicky to vede k velké nejistotě a vysokému základnímu napětí, protože se nikdy nemůžeme spolehnout, co provede naše nervová soustava a jaké tělesné reakce můžeme očekávat. Člověk se pak nemůže spolehnout na to, co jeho tělo kdy a jak udělá. Tato nejistota vede k napětí a napětí ke strachu. A tak se začarovaný kruh uzavírá.

Porozumění mé nervové soustavě byl jeden z největších zlomů na mé cestě ven z paniky. Najednou všechny ty děsivé a nepochopitelné reakce začaly dávat smysl. Došlo mi: Moje nervová soustava není proti mně. Je tu proto, aby mě chránila. I když to někdy přežene. Toto nové pochopení mi umožnilo být k sobě laskavější. Přestat bojovat sama proti sobě. Začít spolupracovat – se svým tělem, se svou nervovou soustavou, sama se sebou. Moje nervová soustava nebyla můj nepřítel. Spíš jako přehnaně ostražitý hlídací pes, který štěká, spouští poplach při každém šustnutí. Hlučný, nervózní, v pohotovosti, ale s tím nejlepším úmyslem. Čím víc jsem tomu rozuměla, tím lépe jsem nervovou soustavu dokázala uklidnit: Všechno je v pořádku. Teď už převezmu řízení já. Můžeš si zase lehnout.

Zpátky do rovnováhy

Můžeme se naučit, jak svou nervovou soustavu vědomě zklidnit a navodit tolik potřebné uvolnění. Krok za krokem můžeme převzít zpět vliv nad svou nervovou soustavou – zregulovat ji, utišit a znovu jí připomenout, jaké to je, cítit se v bezpečí. A právě tento pocit – pocit bezpečí – často ztrácejí lidé, kteří už dlouhou dobu bojují s panickými atakami. Pociť bezpečí sami se sebou, v určitých situacích, ve světě.

Jakmile se znovu naučíme navracet sami sebe do bezpečí, vyšleme tím jasný signál i svému „centru strachu“, že může přestat bít na poplach. Tělo se začne uklidňovat. Jako bychom svému vnitřnímu hlídacímu psovi řekli: „Všechno je v pořádku. Můžeš si zase lehnout.“ A právě tím se vymaníme z koloběhu paniky. Uklidní se myšlenky. Zklidní se emoce. A to je náš cíl. Cílem tedy není, abyste od této chvíle už nikdy nezažili strach a úzkost. Upřímně – to ani nejde. Cílem je, abyste měli pružnou a vyváženou nervovou soustavu, která zvládne reagovat na různé situace, aniž by vás hned hodila do paniky.

Abychom panice konečně zatli tpeť, musíme se naučit seberegulaci. To znamená, že se naučíme vědomě ovlivňovat své tělo, emoce i myšlenky. Naučíme se je vést – klidně, jemně a s přehledem. Seberegulace nám vrací moc nad vlastním prožíváním, a právě to v panických atakách často chybí: pocit, že mám vliv. Pociť, že já můžu něco změnit. A věřte mi – můžete. Můžete ovlivnit svůj vnitřní stav.

Můžete změnit své myšlenky a také se můžete naučit, jak nechat tornádo paniky projít a znovu nalézt svůj vnitřní klid a jasnost.

Jak dobře znáte svou nervovou soustavu?

Každá změna začíná uvědoměním. Pozorováním toho, co se ve vás odehrává. Proto vám nyní položím pár otázek:

Víte, jak se cítíte, když jste v zelené, oranžové nebo červené zóně? Zkuste si vybavit chvíle z posledních dní, kdy jste se cítili opravdu klidně a uvolněně – kdy jste byli v zelené zóně. Jak jste tehdy vnímali své tělo? A svou mysl?

Pokud jste zelenou zónu už dlouho nezažili, zkuste zalovit v paměti a vybavte si nějaký okamžik z minulosti, kdy jste se cítili v bezpečí a v pohodě. Zavřete oči. Vnímejte ten pocit. Zakotvěte ho v sobě.

A co oranžové okamžiky? Kdy jste byli napnutí, ale ještě v klidu – aktivní, soustředění? Jaké pocity vnímáte v hlavě a v těle? Co se změní ve vašem těle, když přecházíte ze zelené zóny do oranžové?

A nakonec: vyskytly se i červené okamžiky? Co tehdy dělalo vaše tělo a mysl? Ale prosím, jděte do toho jen tak hluboko, abyste se cítili dobře. Nepřetěžujte se. Nenuťte se do ničeho. Pokud se na to necítíte, vůbec nic se neděje. Vaše pocity, vaše tempo, vaše volba.

Je naprosto pochopitelné, že červená zóna v nás může vyvolávat obavy. Často bývá tak silná, až máme pocit, že ztrácíme půdu pod nohama a kontrolu nad svým tělem, emocemi i celým vnitřním světem.

Ale později se v knize naučíte metody, jak se k těmto stavům přibližovat postupně a jemně. Není kam spěchat. Důležité je, abyste své tělo a nervovou soustavu lépe poznali. Abyste věděli, kdy a proč reagují, jak reagují. To nám pomůže lépe porozumět úzkostným procesům a s klidem zareagovat jinak.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Milá paniko, jdi už do háje!.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.