

ZLÝ SPÁNOK: Je prejavom dlhodobej úzkosti a nespavosť ešte len zhoršuje psychické problémy.

→ pokračovanie zo strany 30

Bez odbornej pomoci ju ťažko porazíte

DUŠAN FÁBIK, psychológ z portálu bratislavapsycholog.sk

❓ Kedy sú úzkostné pocity už problém? Kedy je to diagnóza?

Diagnózou a poruchou sa to stáva vtedy, keď významne narušuje náš bežný život. Nastáva to v prípade, ak človek cíti obmedzenie pre niektoré činnosti, vyhýba sa určitým miestam, jednoducho keď úzkosť začína určovať jeho správanie. **❓ Aká je na to terapia? Na čo sa zameriava a čo je jej cieľom?**

V prvom rade treba povedať, čo je úzkosť. Úzkosť je telesná skúsenosť - búšenie srdca, bolesti brucha či hlavy, tras - ktorá nevzniká ani sa bežne neobjavuje bez príčiny. Úzkosť alebo napätie vzniká ako dôsledok množstva nahromadených emócií, ktoré zostali nevyjadrené v našom vnútri. Vzhľadom na fakt, že zostali len vnútri a nemali možnosť sa ventilovať von, spôsobujú nám napätie a viaceré fyzické prejavy, ktoré nazývame úzkosť. Úlohou psychoterapie je pochopiť, čo skutočne zapríčiňuje vašu úzkosť. Orientuje sa preto na poznávanie



a prežitie emócií klienta, ktoré sú prekryté úzkosťou. Počas psychoterapie sa pri závažnejších úzkostiach odporúča aj užívanie liekov, avšak pri miernejších formách úzkosti stačí „len“ psychoterapia.

❓ Vie si človek pomôcť sám, keď si uvedomí, že ho stresuje úplne všetko a že to nie je v poriadku? Zaobíde sa bez odbornej pomoci?

Pomôcť si sám môže človek len veľmi ťažko. Človek s úzkosťou si uvedomuje obvyčajne len napätie a jednotlivé príznaky úzkosti, ale nie pôvod. Je to podobné, ako keď si nájdete napríklad vyrážku. Viete ju síce opísať, vidíte jej farbu aj veľkosť, ale jej pôvod a liečbu nepoznate. Samozrejme, určité techniky na ovládanie úzkosti sa človek vie naučiť, ale je to podobné, ako keď si na ubolený zub dáme liek proti bolesti. Bolesť síce znížime, ale definitívne nevyliečime. Podobne

je to aj s úzkosťou. Môžeme síce využívať relaxačné techniky alebo užívať lieky proti úzkosti, ale taktiež ju neliečime. Liečime ju až vtedy, keď sa človek začne zaoberať svojím vnútrom, svojimi emóciami a všima si obdobie života, počas ktorého úzkosť vznikla. To sa však robí lepšie v spolupráci s druhým človekom – psychoterapeutom.

❓ Môže sa takáto dlhodobá skrytá úzkosť zhoršovať?

Môže. Ak nespravíte potrebné kroky k vášmu psychickému zdraviu a naďalej prehliadate svoje potreby, môže sa zhoršiť.

❓ A môže sa sama vyliečiť, že jednoducho prejde?

Za istých okolností sa môže aj takpovediac „sama“ vyliečiť. Podnet, ktorý podporuje úzkosť, môže prestať v okolí pôsobiť. Napríklad ak je tým dôvodom úzkosti násilný partner. Vtedy úzkosť môže odznieť sama, keď sa pominie jej príčina. Väčšinou to však nie je taký jasný a markantný podnet, ako uvedený príklad. Niekedy sa úzkosť zníži a osoba nemusí vedome vedieť,

čo to spôsobilo. Štandardne sa však nestáva, že by úzkosť sama od seba vymizla. Skôr sa menia jej príznaky. Napríklad človek necíti zvieranie na hrudi, ale cíti bolesť hlavy.

❓ Ako sa obvykle ľudia snažia sami čeliť úzkosti?

Využívajú mnohé spôsoby. Relaxačné cvičenia v zmysle meditácie, dychových cvičení, rôznych masťí alebo masáží. Ďalej sa snažia aplikovať pozitívne myslenie, prípadne sa snažia dlhý čas úzkosť doslova ignorovať a robiť všetky veci tak ako doteraz. To však nie je dlhodobo udržateľné. Často sa ľudia v tejto téme aj vzdelávajú, čítajú knihy a výskumy. Skúmajú, či popísané príčiny úzkosti môžu pre nich pasovať a z toho odvodzovať liečbu. To je však tiež ťažké, bežný človek bude asi ťažko zvažovať príčiny úzkosti ako psychoterapeut. Frekventovaný je aj postoj, že úzkosť má len hormonálnu príčinu, a pre-

to sa snažia ľudia úzkosť racionalizovať a odmietajú psychoterapiu.

❓ Poradili by ste niečo tým, ktorí sa v príznakoch úzkosti nájdu?

Chcel by som ich podporiť, aby našli silu bojovať s úzkosťou a vyhľadali pomoc. Často sa stáva, že osoby si

skôr zvyknú na život s úzkosťou, pretože aj keď

vyhľadajú pomoc,

nedostane sa im

adekvátnej odbornej pomoci. Existuje totiž

mnoho šarlatánov alebo nedo-

statocne pripravených psychológov, ktorí zasahujú do

tejto závažnej témy. Budem

držať palce každému, aby nevezdal svoj boj za životné

šťastie a ak aj náhodou zatiaľ nepomohli intervencie

predchádzajúcich odborníkov, aby pokračoval v hľadaní toho správneho. Treba

podotknúť, že vyhľadanie pomoci nie je vzdanie sa. Práve vtedy ide človek na-

zrieť do svojho vnútra, objaviť svoje prehliadané pocity

a potreby, čo vyžaduje dozaista veľkú dávku odhod-

lania a odvahy. □

FYZICKÉ PRÍZNAKY ÚZKOSTI

Potenie • Búšenie srdca
Zrýchlené dýchanie • Zvieravá bolesť na hrudi • Pociť vyčerpania, únavy
• Nespavosť

Držím palce každému, aby nevzdal svoj boj