PREVENTURE

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST

1. ČÁST O VÁS

Každý z příběhů obsažených v této příručce odráží reálné životní zkušenosti dle skutečných výpovědí dospívajících. Jména a a další osobní údaje byly změněny. Terminologie byla přizpůsobena českému prostředí.

O NAŠÍ SKUPINĚ

dohoda o mlčenlivosti

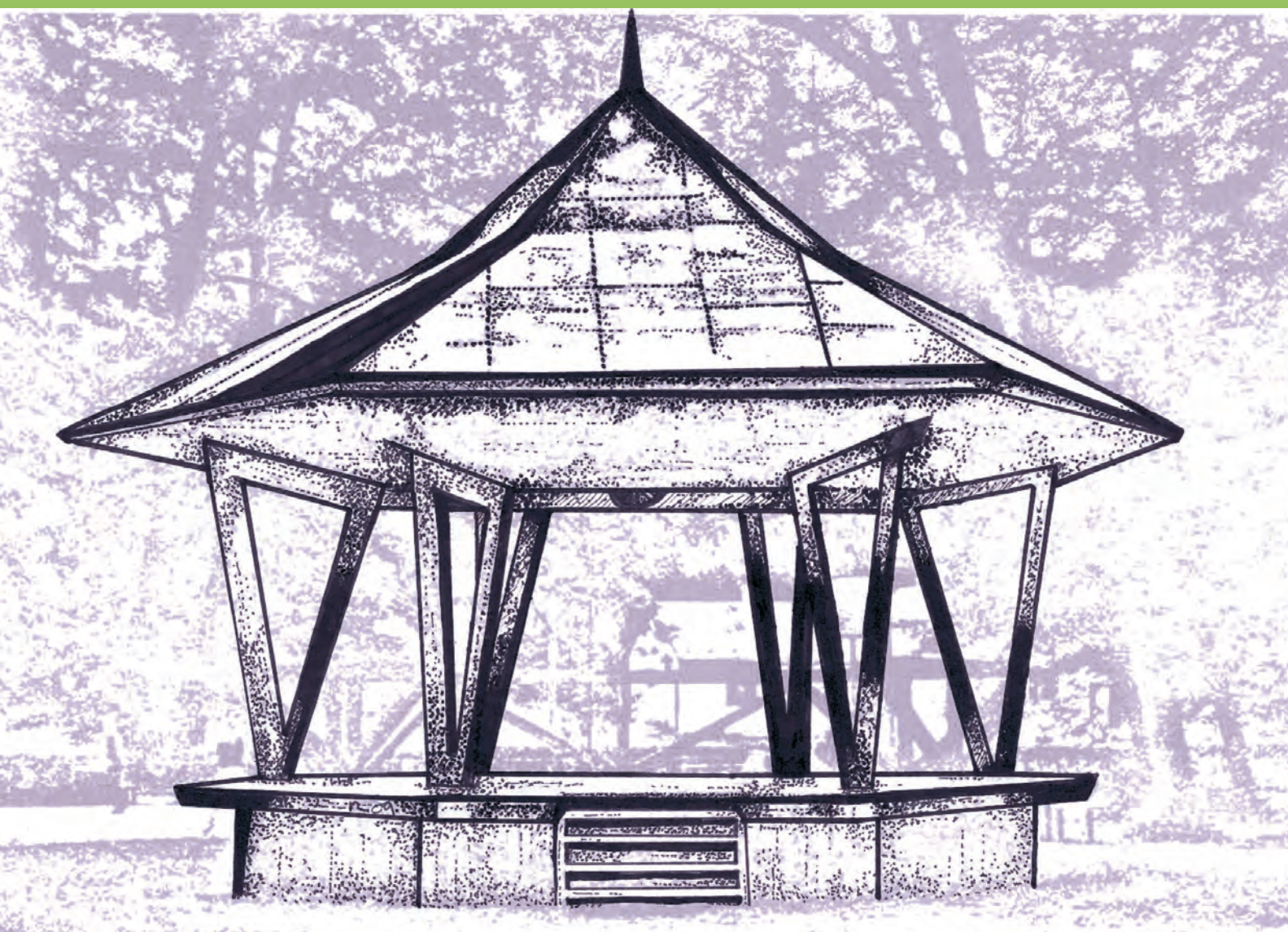
Jako člen této skupiny se zavazuji, že vše, co jednotliví členové skupiny řeknou v této místnosti, v této místnosti také zůstane.

_____

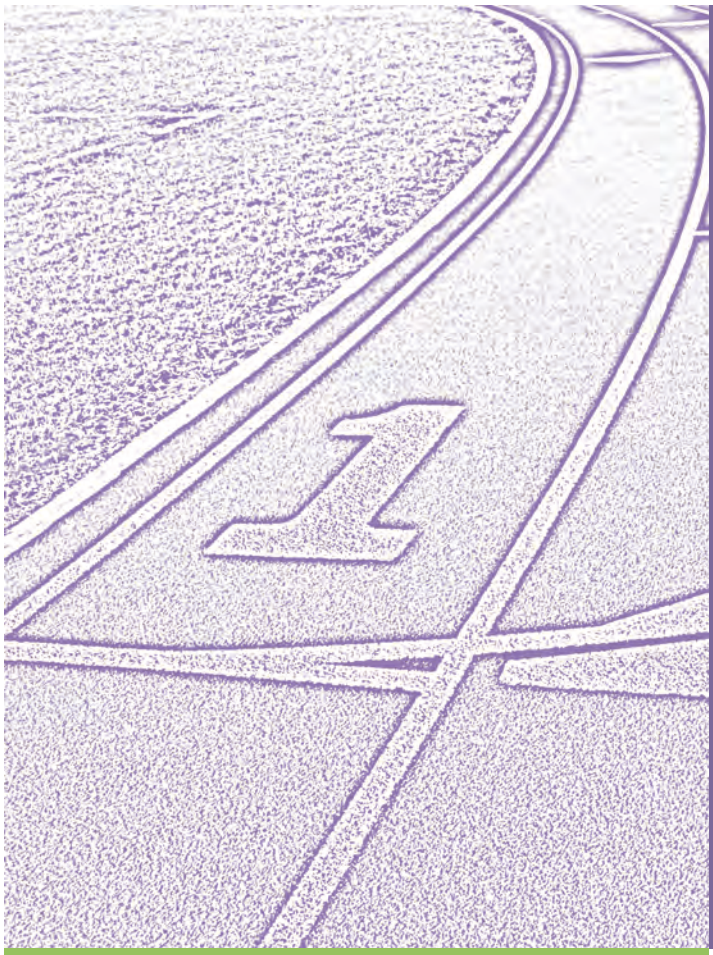
podpis

_____

datum

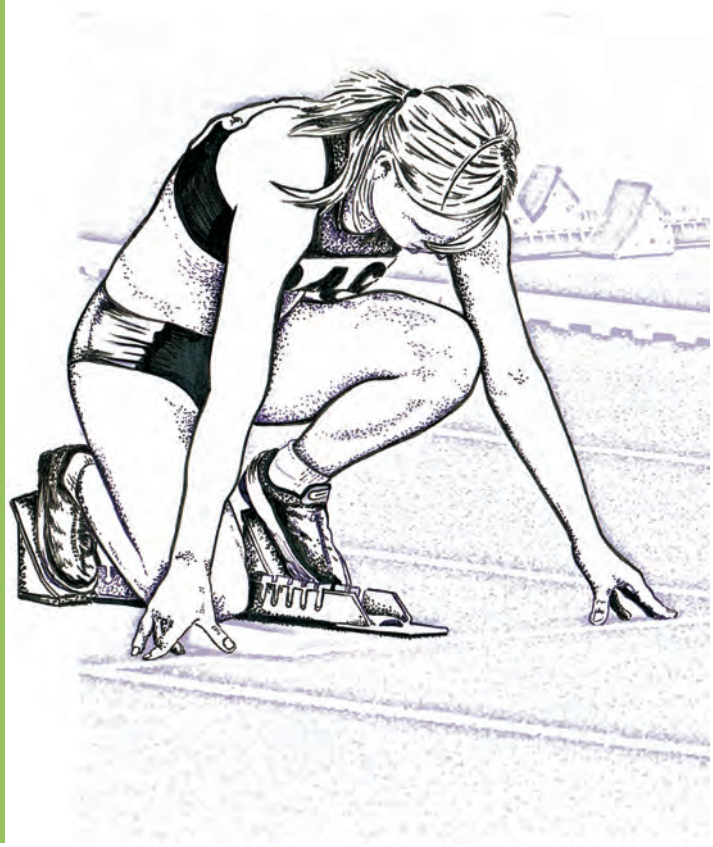


O VÁS



Cíle

Úkoly



PŘECITLIVĚLOST - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Někteří lidé trpí nervozitou více než druzí. Pro tyto osoby je pocit nervozity mimořádně nepříjemným zážitkem. Samotný pocit nervozity je naplňuje ještě větší úzkostí. O osobě, která pociťuje fyzické projevy stresu a která se svými pocity úzkosti trápí, říkáme, že má sklony k PŘECITLIVĚLOSTI.

DO JAKÉ MÍRY SOUHLASÍTE S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

1 = rozhodně nesouhlasím
2 = nesouhlasím
3 = souhlasím
4 = rozhodně souhlasím

1. Pocit závrati či omdlení mi nahání hrůzu.
2. Děsí mě, když cítím, že se mi mění srdeční tep.
3. Když jsem hodně nervózní, dostávám strach.
4. Dostávám strach, když zažívám neobvyklé tělesné pocity a vjemy.
5. Děsí mě, když nejsem schopen/schopna se soustředit na to, co mám dělat.

Sečtěte si body

Chlapci:
5 - 7 = málo; 8 -14 = středně; 15 - 20 = hodně
Dívky:
5 - 9 = málo; 10 -15 = středně; 16 - 20 = hodně

VAŠE POZNÁMKY

PŘECITLIVĚLOST - ÚVOD DO PROBLEMATIKY

CHARAKTERISTIKY OSOB, KTERÉ MAJÍ SKLONY K ÚZKOSTNOSTI:

1. Všímají si nepříjemných tělesných pocitů spojených s úzkostí a jsou z nich nervózní.

2. Ještě více je stresuje pouhá obava, že se jim něco zlého přihodí, když budou nervózní.

3. Bojí se, že pokud dají najevo svou nervozitu, jejich kamarádi si budou myslet, že nejsou dost „v pohodě“ a nezapadnou tak do kolektivu.

NAĎA

Naďa je vystresovaná ze svých pocitů, které zažívá, když je nervózní. Bojí se, že její přátelé poznají, že je úzkostlivá.

MARTINA

Martina má pocit, jako by měla „sešněrovaný” žaludek. Dělá si kvůli těmto úzkostným pocitům starosti.

VAŠE POZNÁMKY

DIANE A OLIVER

OLIVER

Oliver hraje dobře fotbal a rád čte. Snaží se být dobrý ve všem, co dělá. Oliver si celkově pořád dělá s něčím starosti. Když se něčím trápí, zažívá nepříjemné tělesné pocity, což jej stresuje. Pouhý pocit, že se mu z nervozity něco nepříjemného stane, Olivera stresuje ještě více.

DIANA

Diana umí naslouchat druhým. Je ráda, že se jí přátelé svěřují se svými problémy, ale příliš se pak zaobírá problémy, které musejí řešit ostatní. Diana si píše deník. To ji pomáhá, ale někdy ji rozbolí hlava a propadne nervozitě, když to všechno snaží řešit a ještě k tomu se zabývá svými vlastními problémy. Občas Diana sama sebe ještě více vystresuje, protože se začne obávat, že svou nervozitou pokazí, co může.

ERIKA

Erika si dělá kvůli něčemu starosti skoro pokaždé, když nastupuje do školního autobusu. Dnes má mít ve třídě prezentaci. V autobuse jí začne být nevolno. Cítí se kvůli tomu hrozně. Bojí se, že se jí před všemi udělá špatně. Včera večer mluvila se svým kamarádem Adamem, který ji řekl, že i on mívá strach z nervozity.

Když Erika vystoupí z autobusu, není jí dobře od žaludku. Cítí, jak se chvěje. Špatně se jí dýchá. Stresují ji pocity, které zažívá, když je nervózní. Rozbuší se jí srdce a začne se potit. Tato pociťovaná úzkost ji naplňuje obavami.

Erika má strach, že by si její kamarádi mohli všimnout, že se bojí, a myslet si, že není dost „v pohodě“. Nezvládnu tu prezentaci takhle před celou třídou. Je mi tak zle od žaludku, že se tam snad před všema pozvracím. To se mnou pak nikdo nebude kamarádit.“

Jak jinak se dá popsat tento stres související s úzkostí a obavami?

2. ČÁST DOPAD PŘECITLIVĚLOSTI NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

Zde vypište, jak se většinou snažíte bojovat se svým stresem z nervozity.

Všichni jsme někdy ve stresu – např. když nastupujeme do nové školy, před písemkou, nebo když jsou nějaké problémy doma. Někdy, když si člověk kvůli něčemu dělá starosti, mohou v něm takové obavy vyvolávat nepříjemné pocity nebo i nevolnost. Když je nám takto nepříjemně, můžeme mít ještě větší strach z toho, že lidé kolem nás poznají, jak je nám zle. Zdá se nám, že neexistuje žádný způsob, jak se těchto nepříjemných pocitů zbavit. Člověk si občas jen těžko dokáže představit, jak takový stav změnit.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S PŘECITLIVĚLOSTÍ

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Užívání alkoholu a jiných drog patří mezi rizikové způsoby vypořádávání se s úzkostí či obavami. Například člověk, který pije pravidelně, aby potlačil svou úzkost, si může na alkohol zvyknout. Znamená to, že pak potřebuje pít větší množství alkoholu, aby dosáhl téhož zklidňujícího účinku.

Z krátkodobého hlediska může mít alkohol zklidňující účinek trvající pouhých 20 až 30 minut. Poté může naopak vyvolat ještě větší úzkost. Pít můžete například proto, abyste zapadli do kolektivu nebo abyste zapomněli na své starosti. Může se vám nakonec stát, že se opijete, druhý den se probudíte a zjistíte, že vaše nepříjemné pocity se spíše znásobily, než že byste se jich zbavili.

RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S PŘECITLIVĚLOSTÍ

ŠÁRKA

Šárka se chystá na večírek, ale má z toho trému. Chtěla by zapadnout mezi ostatní. Chce si obarvit vlasy a nechat si udělat piercing. Šárka je z večírku tak vystresovaná, že cítí napětí ve svalech a má zrychlený tep. Tyto tělesné pocity ji ještě více znervózňují. Bojí se, že bude nakonec vypadat nervózně a nepatřičně.

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

Šárka by se mohla jednoduše rozhodnout, že na ten večírek nepůjde.

Úzkost někdy řešíme tak, že se vyhýbáme situacím, které pro nás mohou být zdrojem úzkosti. Z krátkodobého hlediska se taková vyhýbavost může jevit jako dobrý nápad, protože se tak zbavíme svých nepříjemných pocitů. Nikdy se však tímto způsobem nenaučíme zvládat svou úzkostnost v situacích, které nás mohou potkat v budoucnu.

ZÁVISLOST NA DRUHÝCH

Když chce Šárka někam jít nebo něco dělat, staví se obvykle pro své kamarády. V jejich společnosti je méně nervózní.

Uvažuje, že řekne Anetě, jestli by na ten večírek nešla s ní. Ví, že bude mít lepší pocit, když tam nepůjde sama. Někteří lidé jsou schopni bojovat se svou úzkostností jen za pomoci druhých lidí. Stanou se pak na nich tak závislí, že mají pocit, že sami nejsou schopni nic zvládnout.

Šárka ví, že pokud její kamarádka nebude mít čas, nebude sama schopná na večírek jít.

ODVEDENÍ POZORNOSTI

Šárka by mohla napodobovat Dana a pohrávat si s mobilem, aby se zbavila nervozity.

Najdete-li si nějaké rozptýlení, můžete tím na chvíli odvést pozornost od svých úzkostných myšlenek. Z dlouhodobého hlediska tím však můžete narušit svou schopnost soustředit se na to, co se kolem vás děje, nebo na úkoly, které před vámi stojí.

KLADY A ZÁPORY URČITÉHO CHOVÁNÍ

Naše chování má pozitivní a negativní důsledky. Tyto důsledky jsou krátkodobé a dlouhodobé.

Vaše poznámky

V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Zažíváme-li v důsledku nervozity nepříjemné tělesné pocity a stresují-li nás tyto úzkostné pocity, upínáme se většinou na činnost, která nám přinese okamžitou úlevu od těchto nepříjemných stavů. Můžeme se pokusit bojovat se svou úzkostností například způsobem, který přináší krátkodobý pozitivní efekt. Takové počínání odpovídá prvnímu poli v rozhodovací tabulce. Tabulka však obsahuje ještě tři další pole.

	Krátkodobě	**Dlouhodobě**
Pozitivní důsledky		
Nedativní důsledky		

ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

1. ZPŮSOB JEDNÁNÍ: POHRÁVÁNÍ SI S MOBILNÍM TELEFONEM

Vyplňte následující rozhodovací tabulku. Vycházejte přitom z příkladu, že svou úzkost a nervozitu řešíte tím, že si pohráváte s mobilním telefonem.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Vyplňte následující rozhodovací tabulku, ale vycházejte přitom z jiného způsobu boje s nepříjemnými pocity nervozity. Snažte se přijít s nějakým pozitivním způsobem zvládnutí své nervozity a úzkosti.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Negativní důsledky		

3. ČÁST ROZPOZNÁVÁME SVÉ „HORKÉ MYŠLENKY“

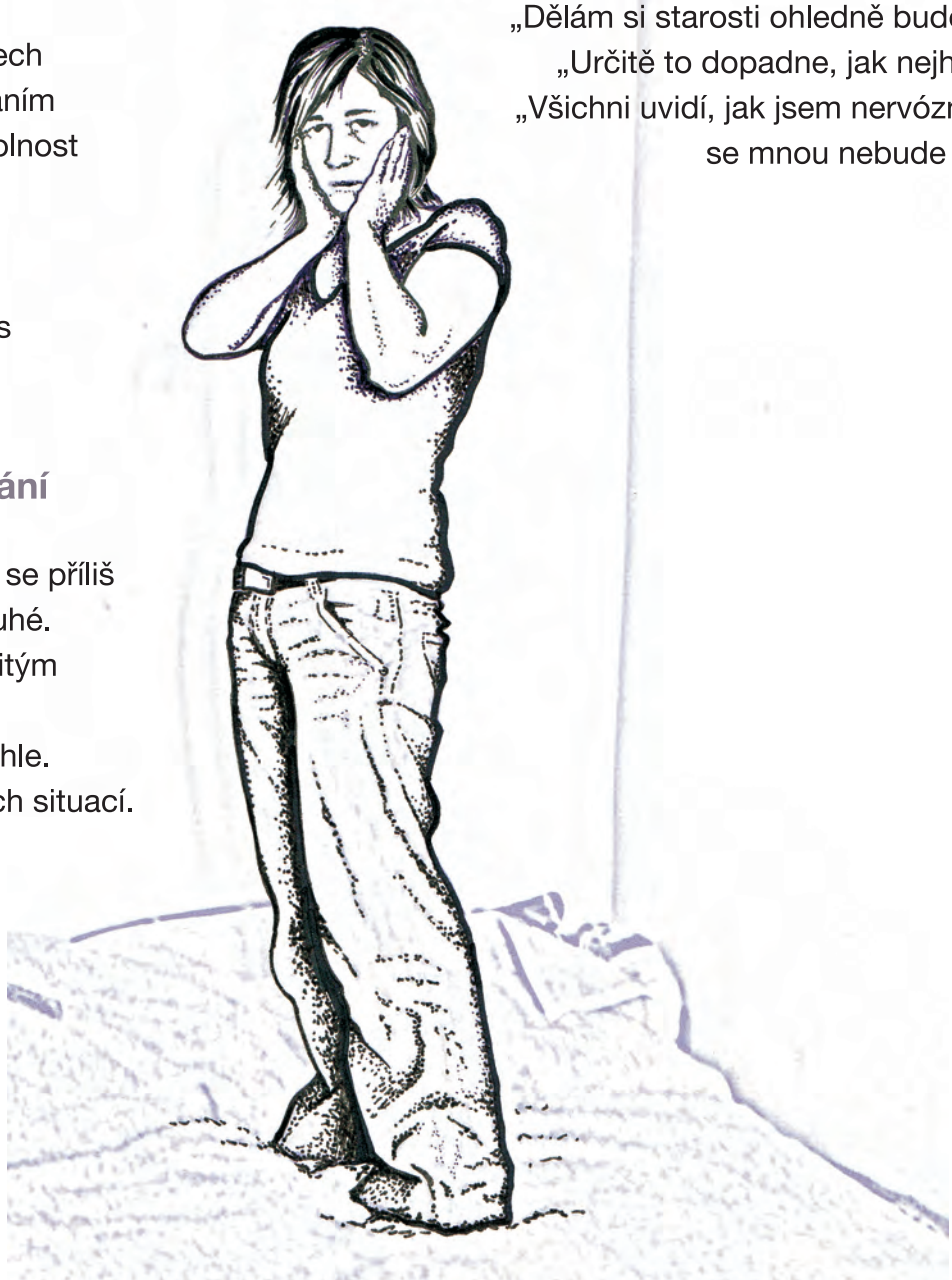
Úzkostnost se často snadněji zvládá, když jste schopni rozpoznat její jednotlivé části.

Tělesné vjemy

bušení srdce
napětí ve svalech
potíže s dýcháním
žaludeční nevolnost
pocení
rozechvělost
bolest hlavy
roztřesený hlas

Myšlenky

„Dělám si starosti ohledně budoucnosti.“
„Určitě to dopadne, jak nejhůř může.“
„Všichni uvidí, jak jsem nervózní, a nikdo se mnou nebude chtít být.“



Formy jednání

Místo na sebe se příliš spoléhá na druhé.
Vyhýbá se určitým situacím.
Mluví příliš rychle.
Uniká z určitých situací.
Panikaří.

Čím lépe budete schopni rozeznat jednotlivé části úzkostnosti a spojitost mezi těmito prvky a svým myšlením, tím snáze se vám podaří zabránit, aby se vaše úzkostnost ještě prohlubovala.

V některých situacích, například když hledáte okamžitou úlevu od úzkostných pocitů, je těžké se ohlížet na dlouhodobé následky. Je však možné si osvojit a nacvičit určité strategie, které vám mohou pomoci takové situace zvládnout. Jednou z možností, jak toho snáze dosáhnout, je naučit se rozpoznávat jednotlivé prvky úzkostnosti.

SITUACE ERIKY

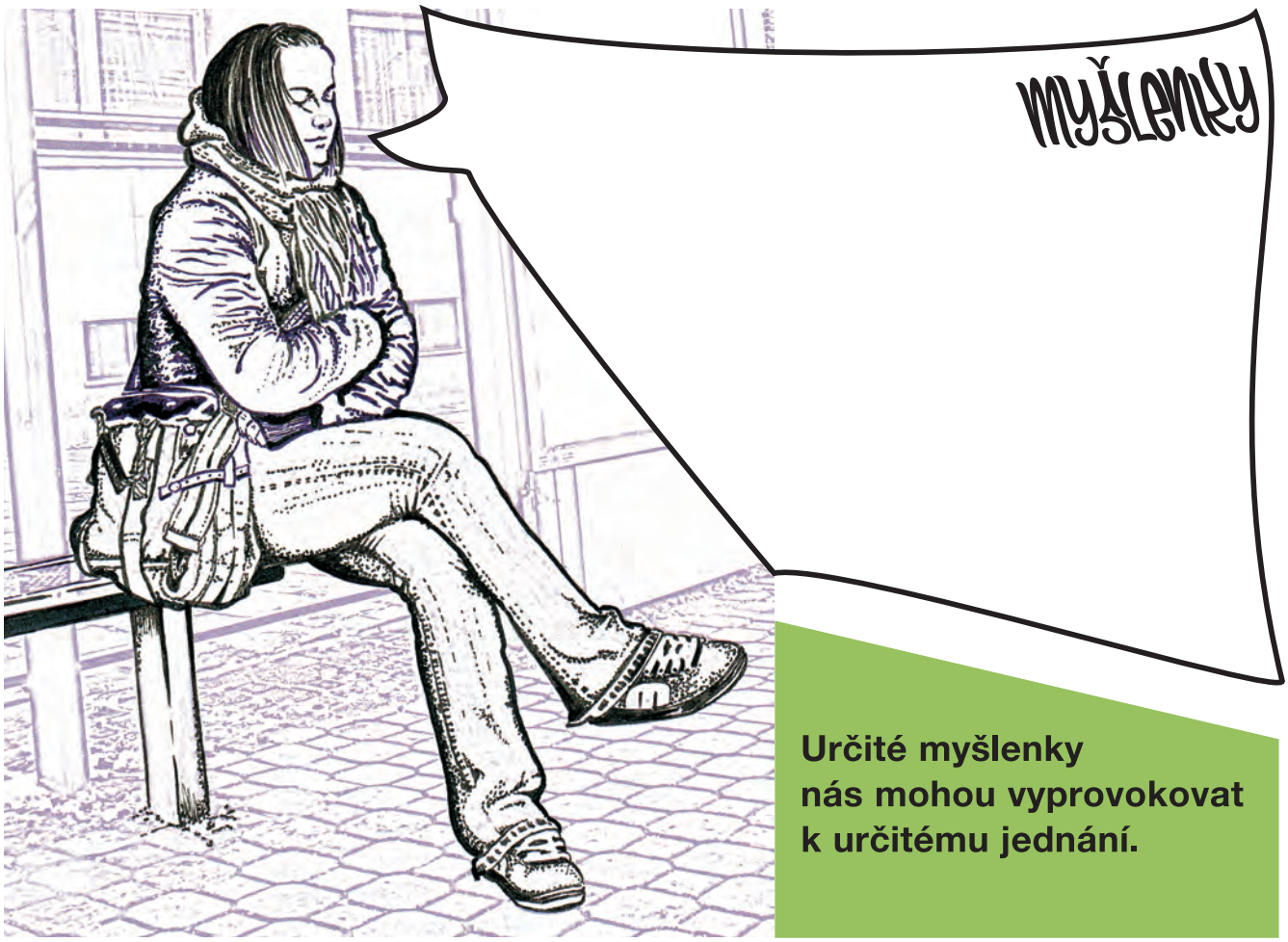
Erika si dělá kvůli něčemu starosti skoro pokaždé, když nastupuje do školního autobusu. Dnes má mít ve třídě prezentaci. V autobuse jí začne být nevolno. Cítí se kvůli tomu hrozně. Bojí se, že se jí před všemi udělá špatně. Včera večer mluvila se svým kamarádem Adamem, který ji řekl, že i on mívá strach z nervozity.

Když Erika vystoupí z autobusu, není ji dobře od žaludku. Cítí, jak se chvěje. Špatně se jí dýchá. Stresují ji pocity, které zažívá, když je nervózní. Rozbuší se jí srdce a začne se potit. Tato pociťovaná úzkost ji naplňuje obavami.

Erika má strach, že by si její kamarádi mohli všimnout, že se bojí, a myslet si, že není dost „v pohodě“. Nezvládnu tu prezentaci takhle před celou třídou. Je mi tak zle od žaludku, že se tam snad pozvracím. To se mnou pak nikdo nebude kamarádit.“

Erika si jde sednout pod strom k piknikovému stolku, aby se s nikým nepotkala. Začne se přehrabovat v batůžku, aby vzbudila dojem zaneprázdněnosti a nikdo ji neotravoval. Erika se podívá přes rameno a pak vytáhne plechovku piva, kterou si s sebou vzala. „Dám si ještě jedno, to mě uklidní. Nebudu mít takovou trému.“

ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ

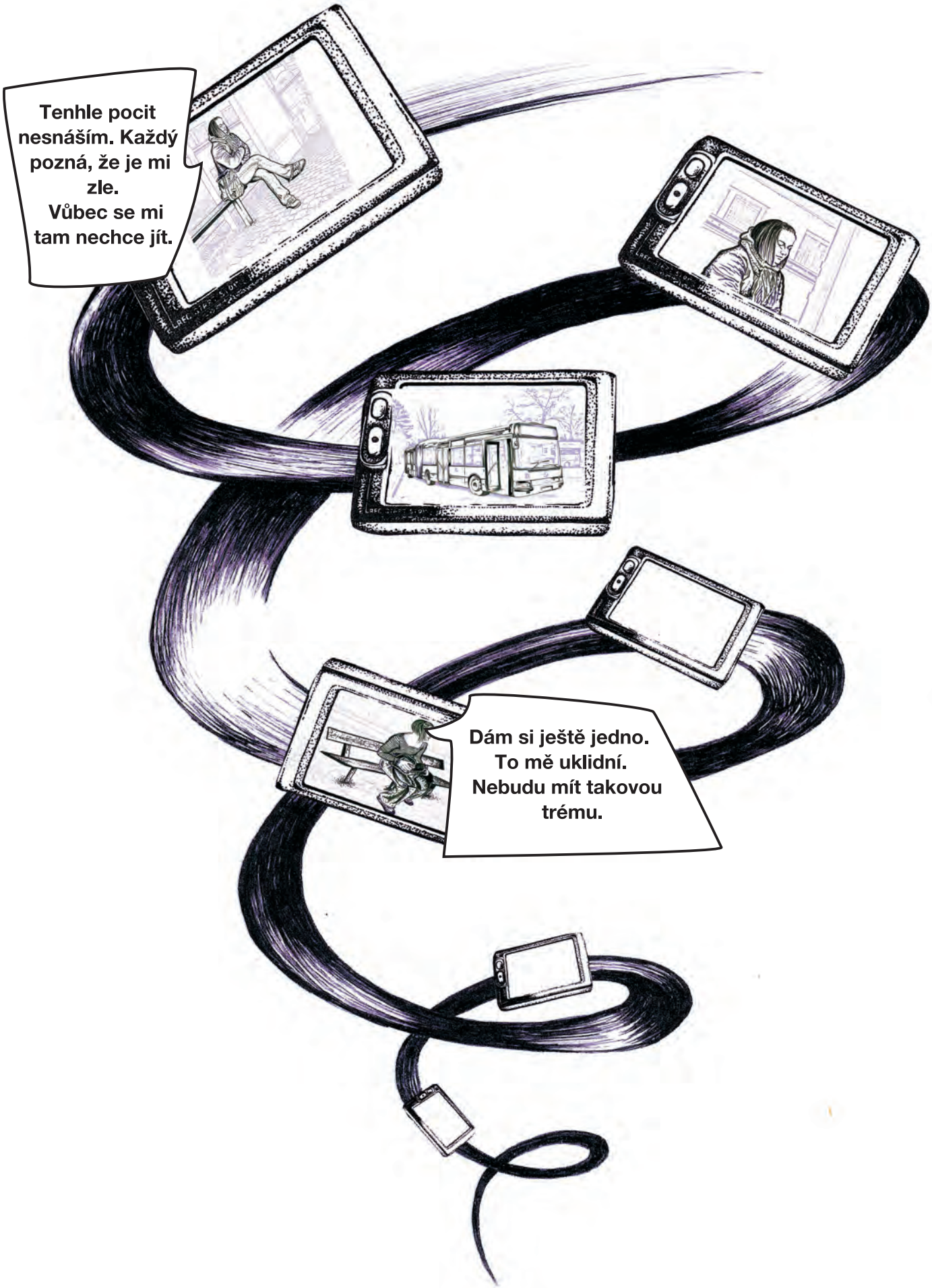


Určité myšlenky nás mohou vyprovokovat k určitému jednání.

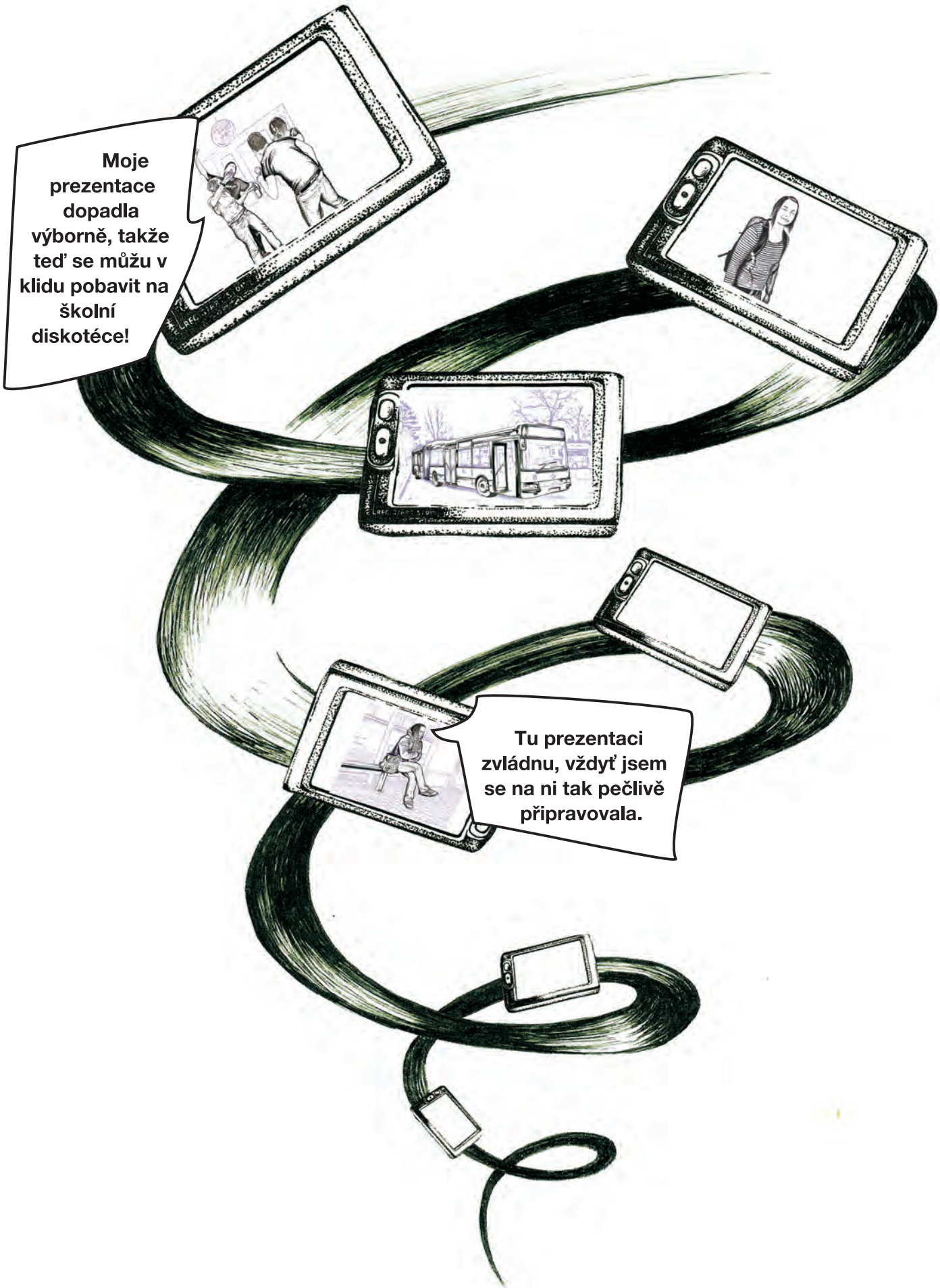
Tělesné vjemy

Jednání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA



POZITIVNÍ SPIRÁLA



ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK NAŠÍ PŘECITLIVĚLOSTI

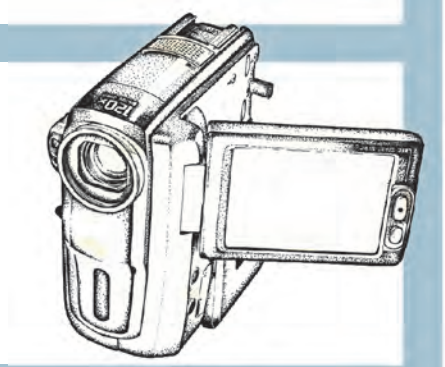
- Popište nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž jste se obávali své nervozity.
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval.
- Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky a jak se vaše úzkostné pocity projevily ve vašem jednání.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

JEDNÁNÍ



„HORKÉ“ MYŠLENKY

Jsou chvíle, kdy nás stresují nepříjemné pocity, které zažíváme, když jsme nervózní nebo se něčeho bojíme. V takových chvílích nás mnohdy napadají myšlenky, které naši nervozitu ještě prohlubují. Stačí například, když se budeme bát, že se nám z nervozity něco nepříznivého přihodí, a náš stres tím ještě zesílí.

Myšlenky, které v nás vyvolávají ještě větší nervozitu, označujeme jako **horké myšlenky**.

Horké myšlenky mohou zintenzivnit naše obavy a nepříjemné pocity a vyvolat v nás až paniku.

V Eričině případě se její **horká myšlenka** projevuje tak, že dívka myslí na nejhorší: že se při prezentaci pozvrací a přijde tak o kamarády. Z této obavy je jí ještě hůř.

Nyní se zaměřte na své vlastní **„horké“ myšlenky**, které v dané situaci prohloubily váš pocit úzkosti. Vraťte se na stranu 18 a zakroužkujte takovou **„horkou“ myšlenku** nebo myšlenky.

ZADÁNÍ DOMÁCÍHO ÚKOLU

- **Tak, mladý filmaři. Během příštího týdne máš natočit dokument, který zachycuje nějaký moment v tvém životě, kdy se tě zmocnila nervozita a úzkost.**
- **Nezapomeň si vypsat své tělesné vjemy, myšlenky a jednání.**

STRUCTURE

TĚLESNÉ VJEMY

Zrychlený tep
Svalové napětí
Zaplavení nervozitou
Pocení

MYŠLENKY

„Dělám si starosti ohledně budoucnosti."
„Určitě to dopadne, tak nejhůře může."

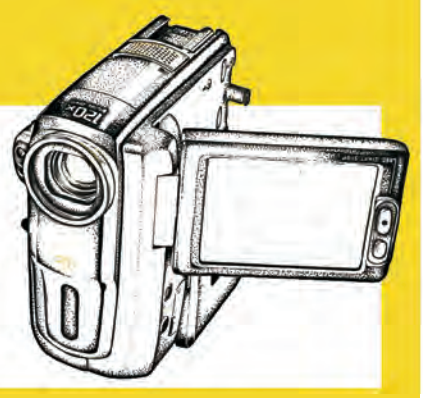
JEDNÁNÍ

Místo na sebe se příliš spoléhá na druhé.
Vyhýbá se určitým situacím.
Pomáhá.

2. sezení: datum _____ **čas** _____

DŮLEŽITÉ: Tento list prosím přineste vyplněný na 2. sezení!

- Popište nějakou situaci z předchozího týdne, v níž jste se obávali své nervozity.
- Představte si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napište, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popište své tělesné vjemy, myšlenky, a jak se vaše úzkost či nervozita projevily ve vašem jednání.
- Jaké „horké“ myšlenky vás napadaly? (prosím zakroužkujte) Nezapomeňte, že si můžete připomínat potenciální odměnu, která vám může více konkretizovat pozitivní cíle.



situace

tělesné vjemy

myšlenky

jednání

1.ČÁST: O VÁS

V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní, a vašimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy úzkostnosti v našem chování a jak úzkostnost ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3.ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky úzkostnosti, abychom ji byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání úzkostnosti je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.

4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek.

Dlouhodobé pozitivní výsledky svého počínání si můžete lépe konkretizovat, když si budete připomínat odměnu, kterou vám vaše jednání může přinést.

Vaše myšlenky jsou spojeny s vašimi činy. V situaci, kdy cítíte, že ve vás roste stres vyvolaný vaší úzkostí, by vás mělo napadnout, že je čas zastavit se a zamyslet.

4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH MYŠLENEK“

Reakce na své myšlenky budeme mít lépe pod kontrolou, zvykneme-li si je posuzovat spíše jako domněnky než fakta.

Nezapomínejme, že naše interpretace jakékoli dané situace představuje jeden z mnoha možných výkladů. Je důležité, abychom se snažili hledat i jiné interpretace.

Důležité je to zejména s ohledem na známý fakt, že ve stresu či rozčilení často interpretujeme situaci neobjektivně.

Jde o to nepřipustit, aby nás naše interpretace přivedly k **chybnému úsudku.**

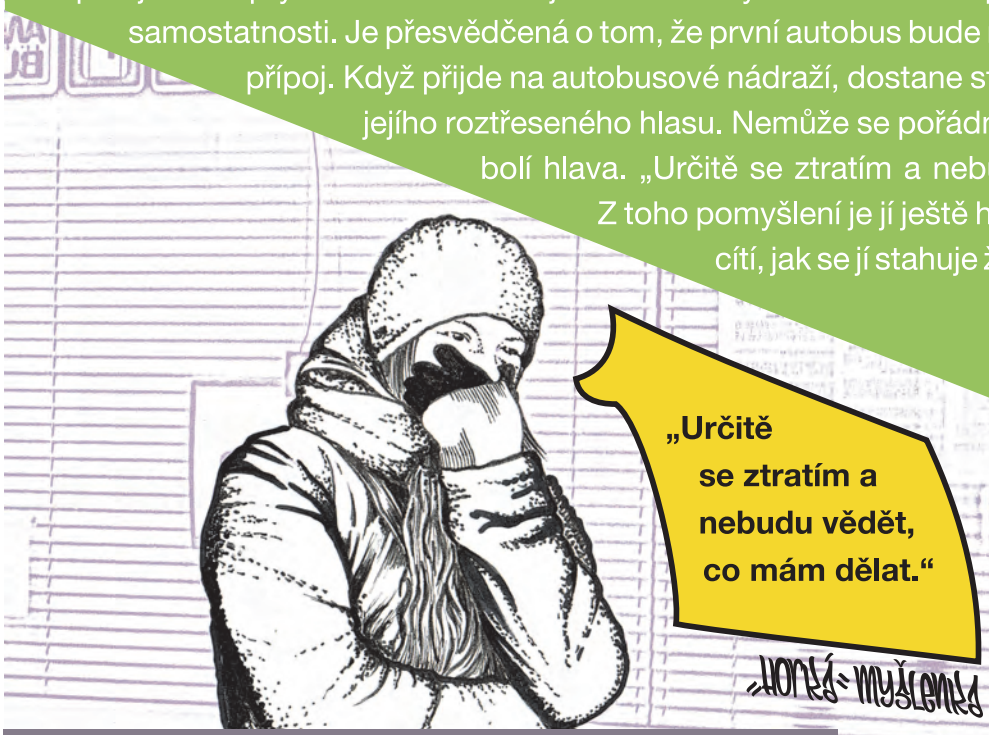
Podívejme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek a typy omylů, jichž se dopouštějí úzkostní lidé.

Budeme se také zabývat tím, jak je možné takovým myšlenkám čelit a přehodnocovat.

JULIE PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

Julie a její nevlastní bratr Štěpán byli vloni na návštěvě u babičky, která bydlí v jiném městě. Jeli k ní autobusem a cestou museli jednou přesedat. Štěpán se o všechno postaral a pomáhal Julii s orientací a odjezdy autobusů. Jeho přítomnost jí dodávala větší pocit klidu. Neměla takové obavy, že bude během cesty nervózní.

Štěpán je letos pryč a Julie se na stejnou cestu chystá sama. Je to pro ni velká věc, výraz větší samostatnosti. Je přesvědčená o tom, že první autobus bude mít zpoždění a ona nestihne přípoj. Když přijde na autobusové nádraží, dostane strach, že pokladní si všimne jejího roztřeseného hlasu. Nemůže se pořádně soustředit, buší jí srdce a bolí hlava. „Určitě se ztratím a nebudu vědět, co mám dělat.” Z toho pomyšlení je jí ještě hůř. V ruce tiskne jízdní řád a cítí, jak se jí stahuje žaludek.



V situaci, kdy poprvé ucítíte nepříjemné fyzické pocity, by vás mělo napadnout, že je čas zastavit se a zamyslet. Udělejte krok zpět a zaměřte se na způsob svého uvažování. Zvláštní pozornost věnujte případným objektivním faktům, z nichž vyplývá, že by k něčemu mohlo dojít. Přistupujte ke svým myšlenkám spíše jako k domněnkám než faktům. Položte sami sobě otázku: „Seznámil(a) jsem se všemi objektivními fakty? V minulosti jste se mohli obávat, že se něco stane, ale nakonec k ničemu takovému nedošlo. To, čeho jste se obávali, se stává jen zřídka. Pokud se soustředíte na tuto malou pravděpodobnost, můžete snížit svůj strach z nervozity. Vaše dlouhodobé cíle si můžete lépe konkretizovat, když si budete připomínat odměnu, kterou vám vaše jednání může přinést. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Julii je jejím dlouhodobým cílem větší samostatnost. Julie si tuto odměnu připomene, a nedovolí tak svým úzkostným pocitům naplno propuknout.

NAĎA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

NAĎA

Naďa pozvala své dvě nejlepší kamarádky k sobě domů na malou oslavu. Několik spolužáků se jí zeptá, jestli by mohli přijít taky.

Naďa si nejdřív pomyslí, že je to paráda, ale pak se jí zmocní nervozita. Cítí, jak se jí stahuje hrdlo. Její úzkostné pocity ji stresují.

Bojí se, že pro všechny nebude dost jídla. „Je tady toho tak akorát pro nás,“ říká si Naďa. Její maminka nemá tak dobrou hi-fi aparaturu, jako mají doma někteří ze spolužáků. „Když bude mizerná muzika a ještě nebude pro všechny dost jídla, budou si všichni myslet, že jsem nemožná.“ Začne jí být ještě hůř od žaludku.

Těsně před oslavou jí začne být špatně a celá se roztřese. Dva ze spolužáků si všimnou, že je celá nesvá, když jim přijde otevřít. „Poznají na mně, že jsem nervózní. Budou chtít jít pryč a vzít s sebou i moje nejlepší kamarádky.“ Začne jí být hodně špatně od žaludku.

Když v nějaké situaci myslíte na nejhorší, vaše úzkost se tím ještě prohloubí. Jakmile u sebe poprvé zaregistrujete nepříjemné fyzické pocity, je to pro vás signál, že je čas zastavit se a zamyslet. Udělejte krok zpět a zaměřte se na způsob svého uvažování. Nikde není řečeno, že k nejhoršímu skutečně dojde. Položte si následující otázku: „No a co kdyby se to přeci jen stalo, bylo by to tak hrozné?“ Nadě jde o to, aby ji její kamarádi brali takovou, jaká je. Připomíná si, že její opravdoví přátelé ji tak berou a s takovými přáteli může počítat i v budoucnu. Tímto způsobem se Nadě daří nemyslet na nejhorší a zabránit dalšímu nárůstu své nervozity. Uvědomte si, že i když se přeci jen něco nepříjemného stane, vždycky se najde někdo, s kým si o tom můžete promluvit nebo na koho se můžete obrátit s žádostí o pomoc, např. výchovný poradce nebo jiná osoba, ke které máte důvěru.

JARKA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„Když člověk přehání v tom, co by se mohlo stát, a zároveň má pocit, že všechno dopadne špatně.“

JARKA

Jarka je dobrá běžkyně. Chtěla by startovat za školní atletické družstvo v kvalifikačním rozběhu, ale je přesvědčená, že udělá nějakou chybu. Bojí se, že bude tak nervózní, že předčasně odstartuje a zakopne. „Ostatní kvůli mně spadnou a všem tak zkazím závod.“

Někdy se můžeme přehnaně obávat, že se věci vyvinou tím nejnepříznivějším způsobem. Takové myšlenky mohou ještě zvýšit náš stres z nervozity. Když u sebe začnete pozorovat nepříjemné fyzické pocity, je to pro vás signál, že je čas se zastavit a zamyslet. Udělejte krok zpět a zaměřte se na způsob svého uvažování. Zaměřte své myšlenky na malou pravděpodobnost „katastrofického scénáře“. Položte si následující otázky: „Jaká je šance, že se to stane? A co když přece, bude to taková hrůza?“ Nemusí to být tak zlé, jak si myslíte. Podaří-li se vám konfrontovat a přehodnotit své HORKÉ MYŠLENKY, budete svou situaci vnímat v pozitivnějším světle a snáze se tak vypořádáte se svou úzkostností. Jarce jde o to, aby uspěla v běžeckých závodech. Když si Jarka tuto odměnu připomene, podaří se jí nemyslet na nejhorší a nedovolí svým úzkostným pocitům naplno propuknout.

HORKÁ MYŠLENKA

Ostatní kvůli mně spadnou a všem tak zkazím závod.

VYHODNOCENÍ

Tak třeba opravdu znervózním a zakopnu. No a co? Nebude to konec světa. Aspoň jsem to zkusila.

ODMĚNA = ÚSPĚCH

★★★☆☆☆

TÁŇINA SITUACE

TÁŇA

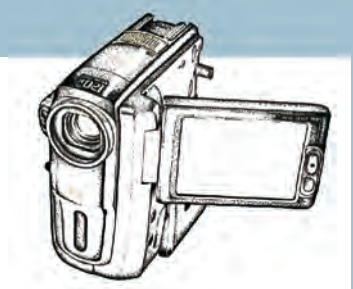
Táňa má dnes nastoupit na novou střední školu. Některé z dívek, které na této škole studují, již zná z dřívějška, ale přesto je nervózní a má obavy, jestli mezi nové spolužáky zapadne.

Před vchodem do školy uvidí hlouček starších studentů, které nezná, a sáhne si do bundy pro lahev s pitím. Začne si pohrávat s uzávěrem lahve a v duchu si říká: „Co když mě nikdo nebude mít rád nebo se mnou nebude chtít nikdo kamarádit?“ Rozbuší se jí srdce a cítí, že se začíná trochu třást. Když se přiblíží ke skupince studentů, zmocní se jí panika. Bojí se, že zakopne a bude vypadat hloupě.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE TÁNINU SITUACI NĚKDO NATOČIL

- Napište, v jaké situaci se nacházela.
- Vypište její tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište *„horkou myšlenku“*, která mohla Táňu napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, kterou Táňa přehodnocuje svou původní *„horkou myšlenku“*.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké Tánino chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jejích *„horkých myšlenek“*.

SITUACE



TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

MIREK A CECÍLIE

MIREK

Mirek bývá v přítomnosti druhých lidí nervózní, protože si myslí, že by se mohl ztrapnit. Jeho kamarádi se rozhodnou jít na školní diskotéku a přesvědčí Mirka, aby šel s nimi. Mirek má chuť jít se s kamarády pobavit, ale je z toho trochu nervózní.

Téměř hned poté, co dorazí na místo, mu Cecílie nabídne venku před školou pivo. Pivo vypije, aby se zbavil nervozity a zapadl mezi ostatní.

Když přijdou dovnitř, Cecílie vybídne Mirka, aby si s ní zatancoval. Než dojdou na parket, začne být ještě nervóznější. Rozbuší se mu srdce, třesou se mu kolena a začne se potit.

„Teď se tady před všemi složím.“ Říká si, že na něm všichni určitě vidí, jak je nervózní. Mirek je tak vystresovaný, že si Cecílie úplně přestane všímat. Zpanikaří a vyběhne ze sálu ještě předtím, než začne další písnička.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE MIRKOVU SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL.

- Napište, v jaké situaci se nacházel.
- Vypište jeho tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište *„horkou myšlenku“*, která mohla Mirka napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, kterou Mirek přehodnocuje svou původní *„horkou myšlenku“.*
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké Mirkovo chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jeho *„horkých myšlenek“.*

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

VYHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme se naučit zvažovat všechna pro a proti různých variant našeho jednání a vyhledávat cíle, o nichž si myslíme, že jich můžeme dosáhnout.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme tomu přizpůsobit všechny stránky naší osobnosti a našich potřeb – např. spánek, jídlo, přátele a způsob myšlení.

Když budete tvořiví, svých cílů můžete dosáhnout prostřednictvím postupných kroků.

Svým dlouhodobým cílům můžete dát konkrétnější obrysy, budete-li si připomínat potenciální odměnu.

V 5. části se budeme zabývat tím, jakým způsobem můžete pečovat sami o sebe a o své myšlenky.

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL

- Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- Vypište své tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište „horkou“ myšlenku, která vás mohla napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, kterou přehodnocujete svou původní „horkou“ myšlenku.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich „horkých“ myšlenek.

Situace

Tělesné vjemy

Myšlenky

Horká myšlenka

Přehodnocení

Jednání

ODMĚNA

1. ČÁST: O VÁS

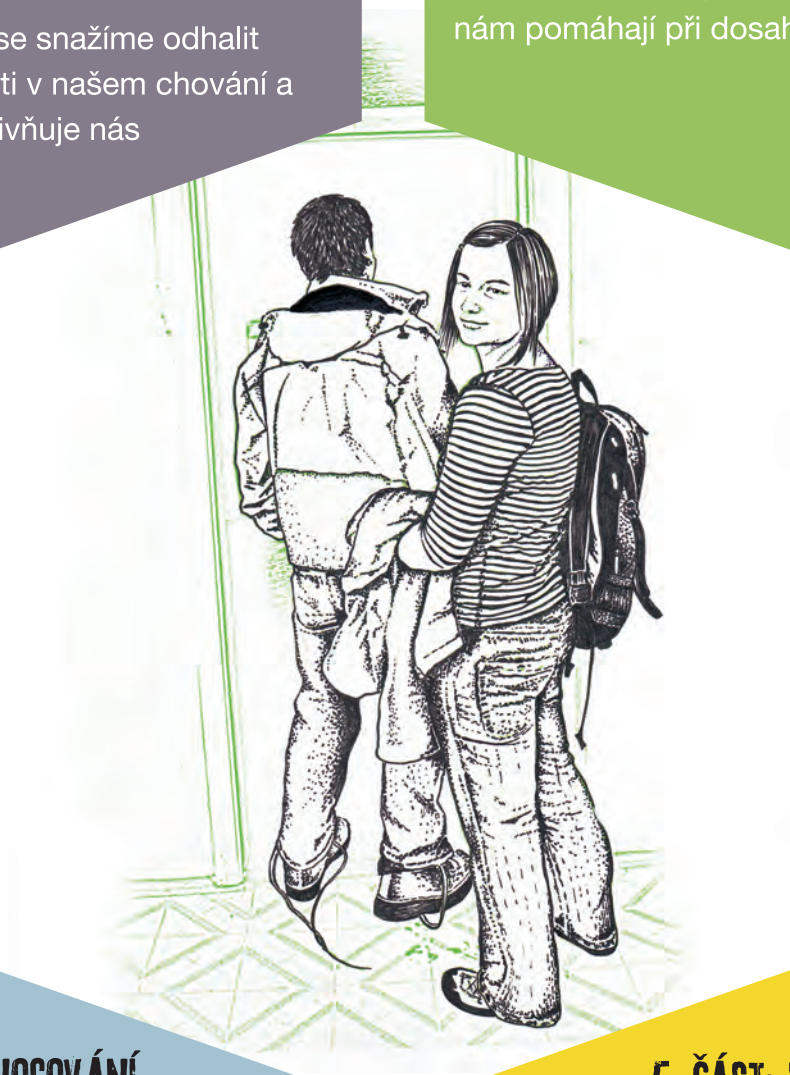
V části nazvané „O vás“ se zabýváme tím, co je na vás jedinečné a zvláštní, a vašimi dlouhodobými cíli.

2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ se snažíme odhalit projevy úzkostnosti v našem chování a jak úzkostnost ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části se učíme rozpoznávat jednotlivé prvky úzkostnosti, abychom ji byli schopni lépe zvládat. V rámci rozpoznávání úzkostnosti je také nutné věnovat zvýšenou pozornost alternativním způsobům myšlení, které nám pomáhají při dosahování našich cílů.



4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

Přehodnocováním se myslí přehodnocování našich „horkých“ myšlenek, které nás napadají v rozčilení.

5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

Chceme-li něčeho dosáhnout, musíme věřit v sebe sama, uvědomit si, co chceme, a to, co chceme, musíme promítnout do svých dlouhodobých plánů.

DĚKUJEME ZA VAŠI CENNOU SPOLUPRÁCI A ÚČAST V TOMTO PROGRAMU

PŘEDSTAVTE SI, ŽE VAŠI SITUACI NĚKDO NAFILMOVAL

- Napište, v jaké situaci jste se nacházeli.
- Vypište své tělesné vjemy.
- Do první bubliny vepište *„horkou myšlenku“*, která vás mohla napadnout.
- Do druhé bubliny vepište alternativní myšlenku, kterou přehodnocujete svou původní *„horkou myšlenku“*.
- K hvězdičkám napište, jakou potenciální odměnu byste si mohli připomenout, abyste si své pozitivní cíle více zkonkretizovali.
- Napište, jaké vaše chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení vašich *„horkých myšlenek“*.

SITUACE

TĚLESNÉ VJEMY

MYŠLENKY

HORKÁ MYŠLENKA

PŘEHODNOCENÍ

JEDNÁNÍ

ODMĚNA

PREVENTURE - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST

Pracovní sešit

Autoři: Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart
Editoři českého vydání: Mgr. Lenka Šťastná, Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D., PhDr. Matúš Šucha, Ph. D., PhDr. Martin Dolejš
Odpovědný redaktor: Mgr. Miroslav Charvát, Ph. D.
Překlad: Mgr. Jiří Bareš, 2009
Odborná korektura: Mgr. Pavla Chomynová
Jazyková korektura: Štěpán David
Grafické zpracování: Kateřina Manková
Ilustrace: Martin Dvořák, Barbora Hlavatá.

Vydalo: Centrum adiktologie, Psychiatrické kliniky, 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzity Karlovy v Praze a Katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci
Vytiskl: POINT CZ, s.r.o., Milady Horákové 20, 602 00 Brno

Praha 2010
1. vydání
Náklad: 200

„Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu“