

JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST

# PREVENTURE

SEEING ONESELF™



## **PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST**

Pracovní sešit

Autoři: Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart  
Editoři českého vydání: PhDr. Eva Maierová, Mgr. Lenka Šťastná, Ph.D., PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.,  
Mgr. Lenka Endrödiiová, Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

Kontakt: [preventure@adiktologie.cz](mailto:preventure@adiktologie.cz)

Vydala: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,  
Centrum adiktologie, Ke Karlovu 11, Praha 2 ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o.,  
Volutová 2524/12, Praha 5

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,  
Centrum adiktologie, 2011  
© TOGGA, 2011  
Vydání druhé, Praha 2011  
ISBN: 978-80-87258-85-9



# 1. ČÁST O MNĚ

Každý z příběhů obsažených v tomto sešitě vychází z reálných životních zkušeností dospívajících. Jména a další údaje byly změněny.

O TOBĚ

U NÁS

O MNĚ



O NICH

O TOBĚ

O NÁS

# JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST

## PRAVIDLA NAŠÍ SKUPINY

**Jako člen této skupiny se zavazují k dodržení těchto pravidel:**

**Mlčenlivost** – vše, co jednotliví členové skupiny řeknou v této místnosti, v této místnosti také zůstane.

**Aktivní zapojení** – každý člen skupiny se bude zapojovat do aktivit a pracovat na zadaných úkolech.

**Respekt k ostatním** – hovoří vždy jedna osoba, každý má právo říci svou zkušenost a vyjádřit se ke zkušenostem ostatních bez odsuzování či zesměšňování.

**Možnost říci „Stop!“** – každý má právo odmítnout odpovědět či sdělit zkušenosti ostatním, pokud je to pro něho osobně příliš citlivé nebo nepříjemné.

---

---



podpis

datum





Představ si, že je ti o 5 let více než dnes. Co všechno bys do té doby chtěl/a umět, zažít, vlastnit, čeho dosáhnout? Napiš tyto představy do rámečku „Moje cíle“.



## Moje cíle

A large, empty white rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their goals. It is positioned to the right of the track image and above the runner illustration.

## Co pro to můžu udělat (jednotlivé kroky a úkoly)

A large, empty white rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down specific steps and tasks to achieve their goals. It is located below the section header on the left side of the page.

# PŘECITLIVĚLOST - JAK JSEM NA TOM

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 SOUHLASÍŠ S NÁSLEDUJÍCÍMI TVRZENÍMI?

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

1. Pocit závratí 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.

Sečti si body:

málo

středně

hojně





# CHARAKTERISTIKA ČLOVĚKA, KTERÝ MÁ SKLONY K PŘECITLIVĚLOSTI

- Všimá si nepříjemných tělesných pocitů spojených s úzkostí a je z nich nervózní.
- Ještě více ho/jí stresuje pouhá obava, že se mu/jí něco zlého přihodí, když bude nervózní.
- Bojí se, že pokud dá najevo svou nervozitu, kamarádi si budou myslet, že není dost „v pohodě“ a nezapadne tak do kolektivu.



## NAĎA

Nad'a 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 „sešňěrovaný“ žaludek. Dělá si kvůli těmto úzkostným pocitům starosti.







## OLIVER

Oliver hraje dobře fotbal a rád čte. Snaží se být dobrý ve všem, co dělá. Oliver si často s něčím dělá starosti. Když se něčím trápí, zažívá nepříjemné tělesné pocity, což ho 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 starostmi, ale příliš se pak zabírá cizími problémy. Diana si píše deník, to jí pomáhá. Někdy ji však rozbolí hlava a propadne nervozitě, když se to všechno snaží za kamarády řešit a ještě k tomu se zabývá svými vlastními problémy. Občas sama sebe ještě více stresuje, 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 před třídou představit svůj projekt. V autobusu jí začne být nevolno. Cítí se kvůli tomu hrozně. Bojí se, že se jí přede všemi udělá špatně. Včera večer mluvila se svým kamarádem Adamem, který jí řekl, že i on zažívá 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. Tyto úzkostné pocity v ní vyvolávají obavy.

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

**Zkus si vzpomenout a popiš, jak ti bývá, když jsi vystresovaný/á z podobných obav a úzkosti.**

## 2. ČÁST

# DOPAD PŘECITLIVĚLOSTI NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE



Zde vypiš, jak se většinou snažíš bojovat se svým stresem z nervozity.

Všichni jsme někdy ve stresu, například když nastupujeme do nové školy, před písemkou, nebo když máme 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 ZVLÁDÁNÍ PŘECITLIVĚLOSTI



## ALKOHOL A JINÉ DROGY

Pití alkoholu a užívání jiných drog patří mezi rizikové způsoby, jak se vyrovnat s úzkostí či obavami. 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, trvá však pouze několik desítek minut. Poté může naopak vyvolat ještě větší úzkost. Člověk pije například proto, aby zapadl do kolektivu nebo aby zapomněl na své starosti. Může se mu nakonec stát, že se opije, druhý den se probudí a zjistí, že jeho nepříjemné pocity se spíše znásobily, než že by se jich zbavil.

# RIZIKOVÉ ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ PŘECITLIVĚLOSTI

## 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 znervozňují. Bojí se, že bude nakonec vypadat nervózně a nepatřičně.



## VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

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

Nervozitu a stres 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 přecitlivělost v situacích, které nás mohou potkat v budoucnosti.

## 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 své kamarády a pohrávat si s mobilem, aby se zbavila nervozity.

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



# KLADY A ZÁPORY URČITÉHO CHOVÁNÍ

Chceme-li rychleji a snadněji dosahovat svých cílů, musíme se rozhodovat tak, aby to bylo v náš prospěch. To znamená současně brát v úvahu kladné i záporné, krátkodobé i dlouhodobé důsledky konkrétního chování.



V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Zažíváš-li v důsledku nervozity nepříjemné tělesné pocity a stresují-li tě tyto úzkostné stavy, upínáš se většinou na činnost, která ti přinese okamžitou úlevu. Většinou se spíše soustředíš na to, co se jeví jako pozitivní výsledek v danou chvíli (pole vlevo nahoře – krátkodobé pozitivní důsledky). Zamysli se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	IMEB +	POZDĚŠT +
Negativní důsledky	IMEB -	POZDĚŠT -

# ZVAŽOVÁNÍ RŮZNÝCH MOŽNOSTÍ

## 1. ZPŮSOB JEDNÁNÍ: POHRÁVÁNÍ SI S MOBILNÍM TELEFONEM

Vyplň následující rozhodovací tabulku. Vycházej přitom z příkladu, že svou úzkost a nervozitu řešíš tím, že si pohráváš s mobilním telefonem.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	AMES +	POZDĚŠT +
Negativní důsledky	AMES -	POZDĚŠT -

## 2. JINÝ ZPŮSOB JEDNÁNÍ:

Nyní se pokus vymyslet jiný, tentokrát pozitivní způsob zvládnutí pocitů nervozity. Poté vyplň následující rozhodovací tabulku, ale vycházej přitom z tohoto nového způsobu jednání.

	Krátkodobé	Dlouhodobé
Pozitivní důsledky	AMES +	POZDĚŠT +
Negativní důsledky	AMES -	POZDĚŠT -



# 3. ČÁST ROZPOZNAVÁME SVÉ „HORKÉ“ MYŠLENKY

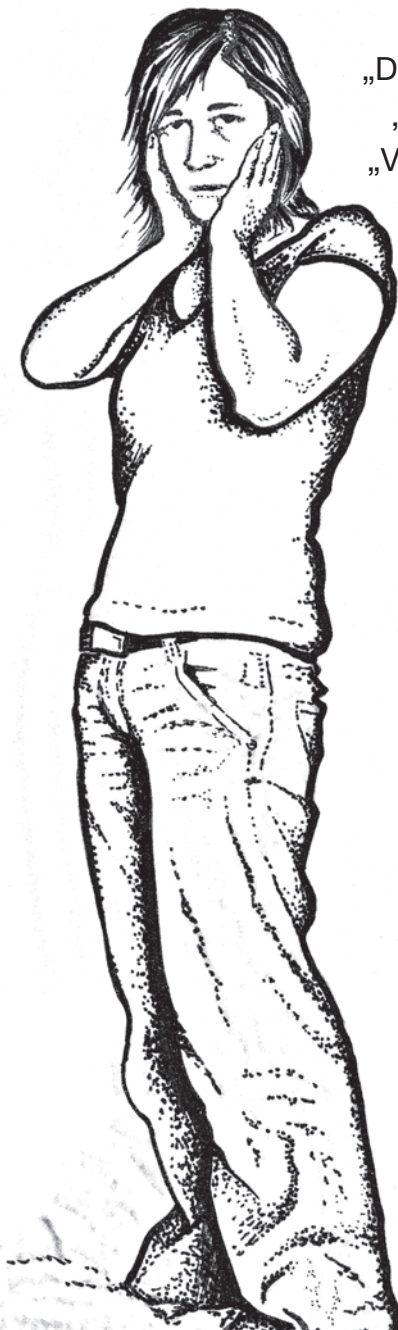
Přecitlivělost se často snadněji zvládá, když jsme schopni rozpoznat její jednotlivé části.

## 1. Tělesné pocity

Bušení srdce  
Napětí ve svalech  
Potíže s dýcháním  
Žaludeční nevolnost  
Pocení  
Rozechvělost  
Bolest hlavy  
Roztřesený hlas

## 2. Myšlenky

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



## 3. Způsoby chování

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

Čím větší pozornost budeš věnovat svým tělesným pocitům a myšlenkám, tím snáze se ti podaří zabránit dalšímu prohlubování pocitu úzkosti.

V některých situacích, například když hledáme okamžitou úlevu od úzkostných pocitů, je těžké brát v úvahu dlouhodobé následky. Je však možné si osvojit a nacvičit určité strategie, které nám mohou pomoci takové situace zvládnout. Jednou z možností, jak toho snáze dosáhnout, je naučit se rozpoznávat jednotlivé prvky přecitlivělosti.

# SITUACE ERIKY

Erika si dělá kvůli něčemu starosti skoro pokaždé, když nastupuje do školního autobusu. Dnes má před třídou představit svůj projekt. V autobusu jí začne být nevolno. Cítí se kvůli tomu hrozně. Bojí se, že se jí přede všemi udělá špatně. Včera večer mluvila se svým kamarádem Adamem, který jí řekl, že i on zažívá 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“. Říká si v duchu: „Nezvládnou 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 do parku na lavičku, 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 jedno, to mě uklidní. Nebudu mít takovou trému.“





# ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ

Určité myšlenky nás mohou vyprovokovat k určitému jednání.

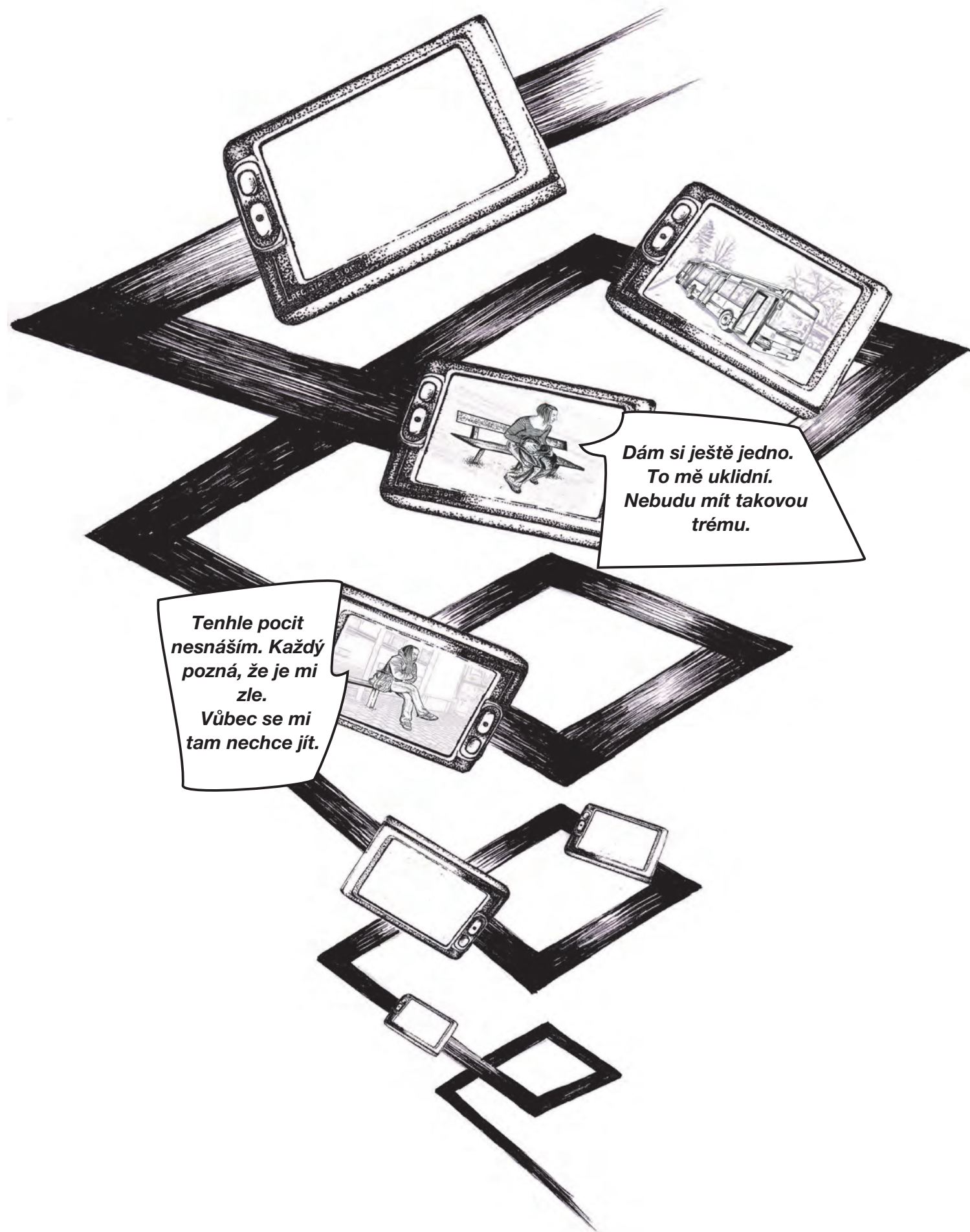


tělesné pocity

myšlenky

způsoby chování

# NEGATIVNÍ SPIRÁLA



*Dám si ještě jedno.  
To mě uklidní.  
Nebudu mít takovou  
trému.*

*Tenhle pocit  
nesnáším. Každý  
pozná, že je mi  
zle.  
Vůbec se mi  
tam nechce jít.*



# POZITIVNÍ SPIRÁLA

*Moje prezentace dopadla výborně. Takže teď se můžu jít v klidu pobavit na diskotéku.*



*Tu prezentaci zvládnou, vždyť jsem se na ni tak pečlivě připravovala.*





## ROZPOZNÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK PŘECITLIVĚLOSTI

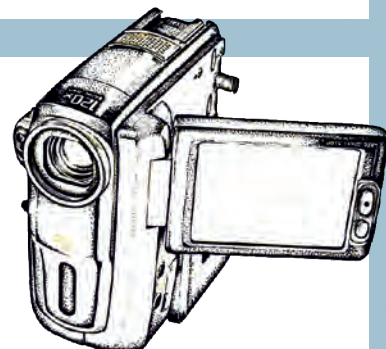
- Popiš nějakou situaci z nedávné minulosti, v níž ses obával/a své nervozity.
- Představ si, že by tuto situaci někdo natočil.
- Napiš, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popiš své tělesné pocity, myšlenky a způsob, jak se tvoje úzkostné pocity projevily v tvém chování.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

CHOVÁNÍ





# „HORKÉ“ MYŠLENKY


Ve chvílích, kdy jsme nervózní nebo se něčeho bojíme, zažíváme stresující nepříjemné pocity. Potom 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 prohloubit naše obavy a nepříjemné pocity a vyvolat v nás někdy dokonce i paniku.

V případě Eriky se její „**horká myšlenka**“ projevuje tak, že se obává nejhoršího. V duchu si říká: „Při prezentaci se pozvracím a přijdu tak o kamarády. Z této představy je jí ještě hůře.“

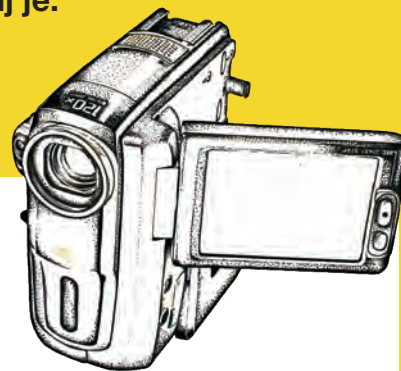
Nyní se zaměř na své vlastní myšlenky, které tě napadají, když jsi úzkostný/á. Vrať se ke své situaci, kterou jsi uvedl/a jako příklad, a zakroužkuj svou „**horkou myšlenku**“ nebo myšlenky.



*Určitě se tam pozvracím před celou třídou. Nikdo pak se mnou nebude chtít kamarádit.*



- Popiš nějakou situaci z předchozího týdne, v níž ses obával/a své nervozity.
- Představ si, že by tuto situaci někdo nafilmoval. Napiš, o jakou situaci se jednalo.
- Stručně popiš své tělesné pocity, myšlenky a způsob, jak se tvoje úzkost či nervozita projevily v tvém chování.
- Jaké „horké“ myšlenky tě napadaly? Prosím, zakroužkuj je.



SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

CHOVÁNÍ



## 1. ČÁST: O MNĚ

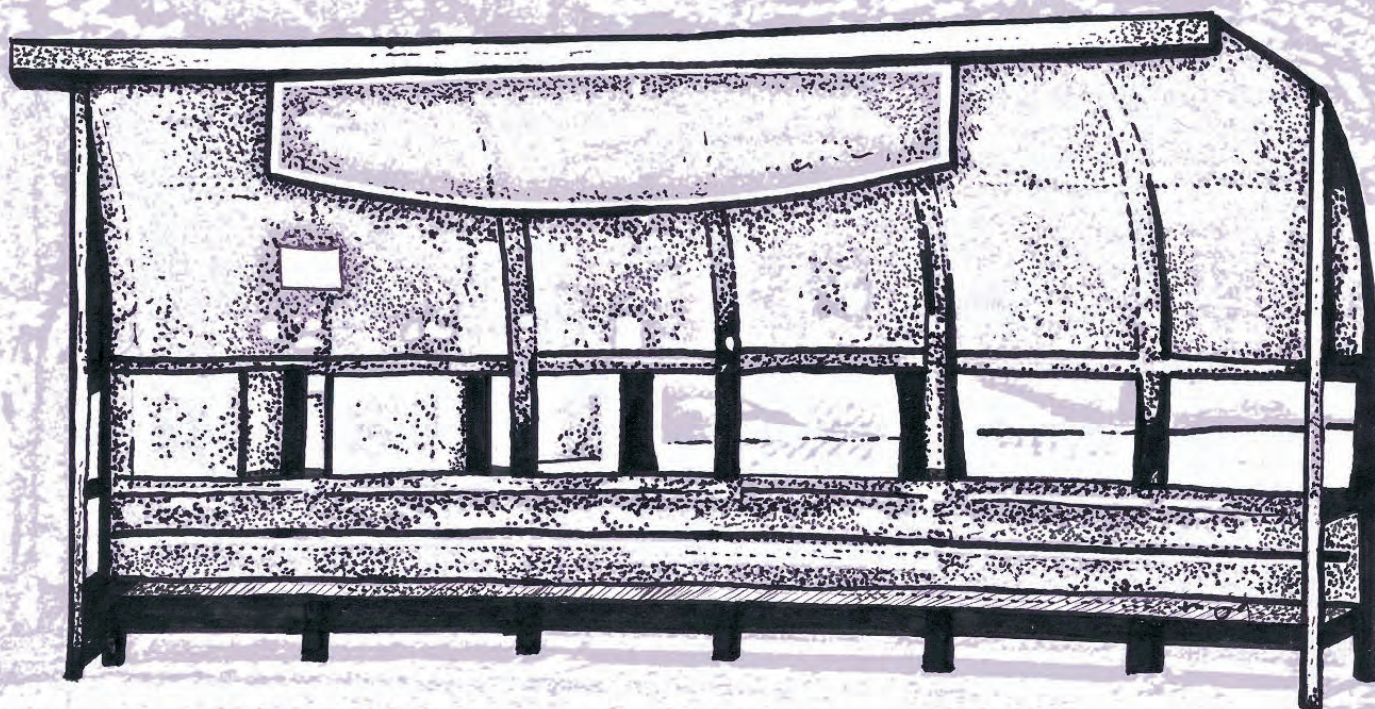
V části nazvané „O mně“ se zabýváme tím, co je pro každého z nás jedinečné a zvláštní, a našimi dlouhodobými cíli.

## 3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

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

## 2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ jsme se snažili odhalit projevy přecitlivělosti v našem chování a způsob, jak přecitlivělost ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.



## 4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

V této části se budeme učit přehodnocovat „horké“ myšlenky, které souvisí s přecitlivělostí a ovlivňují naše rozhodnutí.

Dlouhodobé pozitivní výsledky svého jednání si můžeš lépe představit, když si budeš připomínat odměnu, kterou ti to může přinést.

Tvoje myšlenky jsou spojeny s tvými činy. V situaci, kdy cítíš, že v tobě roste stres vyvolaný tvou přecitlivělostí, mělo by tě napadnout, že je čas zastavit a zamyslet se.

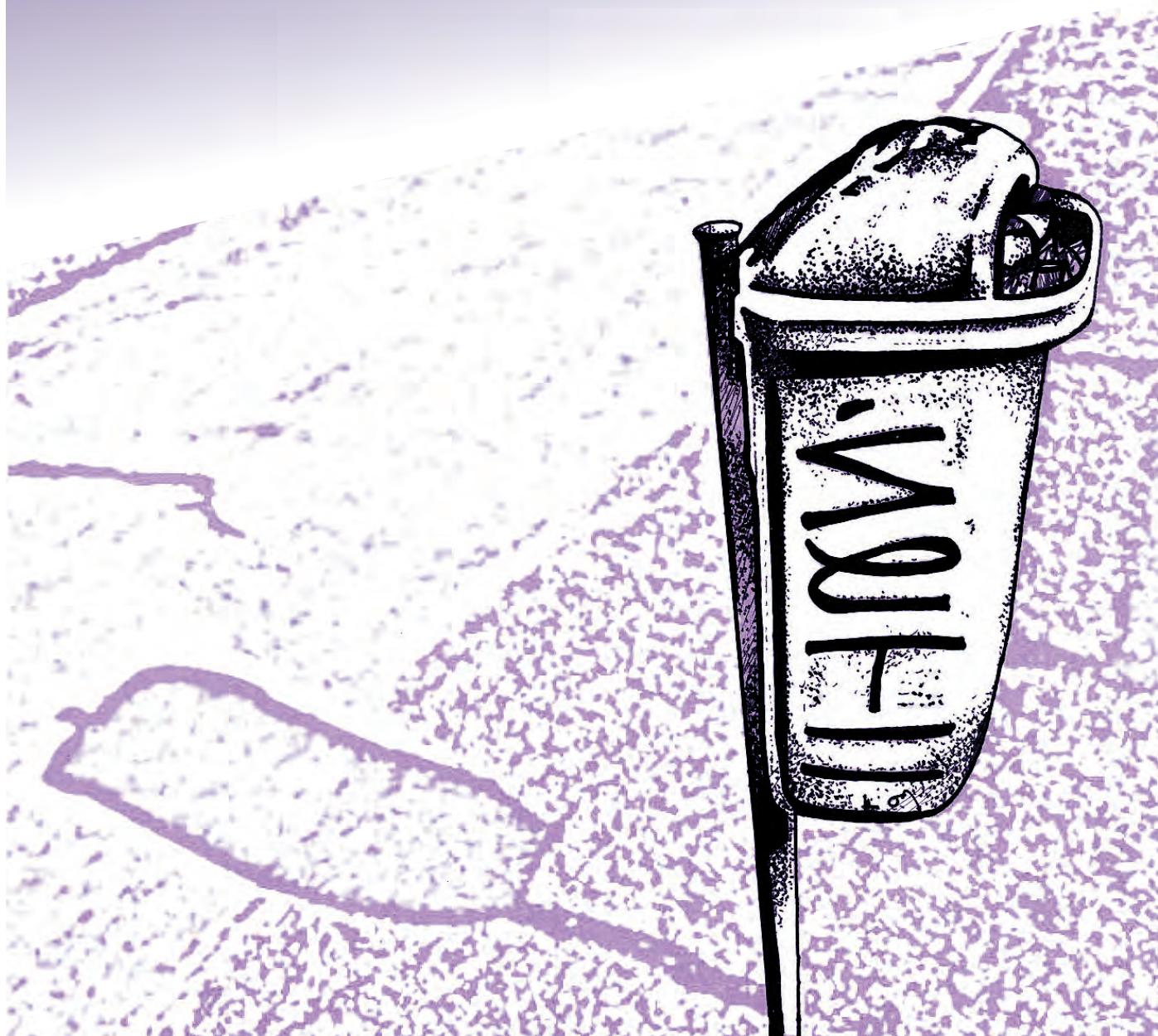


## 4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ „HORKÝCH“ MYŠLENEK

Reakce na své myšlenky budeš mít lépe pod kontrolou, zvykneš-li si je posuzovat spíše jako domněnky, než jako fakta. Nezapomínej, že tvoje vysvětlení jakékoli dané situace představuje jeden z mnoha možných výkladů. Je důležité, aby ses snažil/a hledat i jiné vysvětlení.

Důležité je to zejména proto, že ve stresu či rozčilení často chápeš situaci neobjektivně, zkresleně. Dávej si pozor, aby tě zkreslené vnímání situace nepřivedlo k chybnému závěru a rozhodnutí.

Podívejme se nyní na různé typy „horkých“ myšlenek a omylů, jichž se dopouštějí úzkostní lidé. Budeme se také zabývat tím, jak je možné takové myšlenky zachytit a přehodnocovat.





# JULIE PŘEHODNOUJE SVOU „HORKOU“ MYŠLENKU

„KDYŽ ČLOVĚK PŘEHÁNÍ V TOM, CO BY SE MOHLO

STÁT

JULIE

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 přeseďat. 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, může dokázat, že už je samostatná. Je však přesvědčená o tom, že první autobus bude mít zpoždění a ona nestihne přípoj. Když přijde na autobusové nádraží, dostane strach, že si pokladní všimne jejího roztřeseného hlasu. Nemůže se pořádně soustředit, buší jí srdce a bolí ji hlava. Říká si: „Určitě se ztratím a nebudu vědět, co mám dělat. Z této představy je jí ještě hůře. V ruce tiskne jízdní řád a cítí, jak se jí stahuje žaludek.“

INFORMACE  
ÚSGHOVNA ZAVAZADEL

„HORKÁ“ MYŠLENKA

Určitě se ztratím  
a nebudu vědět,  
co mám  
dělat.



Jakmile ucítíš nepříjemné fyzické pocity, mělo by tě napadnout, že je čas zastavit a zamyslet se. Udělej krok zpět a zaměř se na způsob svého uvažování. Ověř si, zda máš pro své myšlenky reálné odůvodnění. Přistupuj ke svým myšlenkám spíše jako k domněnkám, než jako k faktům. Polož si otázku: „Seznámil/a jsem se se všemi objektivními fakty?“

Asi jsi už někdy zažil/a obavy, že se něco stane, ale nakonec k ničemu takovému nedošlo. To, čeho ses obával/a, se stává jen výjimečně. Když si uvědomíš, že je jen malá pravděpodobnost, že se to pokazí, můžeš zmenšit svůj strach z nervozity.

Tvé myšlenky jsou spojeny s tvými činy. Dlouhodobé pozitivní výsledky svého jednání si můžeš lépe představit, když si budeš připomínat odměnu, kterou ti to může přinést.

Pro Julii je jejím dlouhodobým cílem větší samostatnost. Julie si tuto odměnu připomene, a nedovolí tak svým úzkostným pocitům naplno propuknout.

„PŘEHODNOUJÍ“

Minule jsem se taky bála, že se ztratím, a nic takového se nestalo. Podívám se ještě jednou na odjezdy autobusů.



ODMĚNA = SAMOSTATNOST

# NAĎA PŘEHODNOCUJE SVOU „HORŠÍ“ MYŠLENKU

„KDYŽ MÁ ČLOVĚK POCIT, ŽE VŠECHNO  
DOPADNE ŠPATNĚ“

## NAĎA

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

Nad'a 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 Nad'a. 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 roztřeše. 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 myslíš na nejhorší, tvá úzkost se tím ještě prohloubí. Jakmile u sebe poprvé zaregistruješ nepříjemné fyzické pocity, je to pro tebe signál, že je čas zastavit a zamyslet se. Udělej krok zpět a zaměř se na způsob svého uvažování. Nikde není řečeno, že k nejhoršímu skutečně dojde. Polož 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. S takovými přáteli může počítat i v budoucnu. Tímto způsobem se Nadě daří nemyslet na nejhorší a zabránit tak dalšímu zvyšování nervozity.

Uvědom si, že i když se přece jen něco nepříjemného stane, vždycky se najde někdo, s kým si o tom můžeš promluvit nebo na koho se můžeš obrátit s žádostí o pomoc, například školní psycholog, výchovný poradce nebo jiný člověk, k němuž máš důvěru.





# JARKA PŘEHODNOUJE 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 běhu, ale je přesvědčená, že udělá nějakou chybu. Bojí se, že bude tak nervózní, že předčasně odstartuje a zakopne. Říká si: „Ostatní kvůli mně spadnou a všem tak zkazím závod.“



Někdy se můžeš přehnaně obávat, že se věci vyvinou tím nejhorším způsobem. Takové myšlenky mohou ještě zvýšit tvůj stres z nervozity. Když u sebe cítíš nepříjemné fyzické pocity, je to pro tebe signál, že je čas zastavit a zamyslet se. Udělej krok zpět a zaměř se na způsob svého uvažování.

Uvědom si, jak malá je pravděpodobnost naplnění „katastrofického scénáře“. Polož si otázky: „Jaká je šance, že se to stane? A když přece, bude to taková hrůza? Nemusí to být tak zlé, jak si myslíš.“

Podaří-li se ti zachytit a přehodnotit své „horké“ myšlenky, budeš svou situaci vnímat v lepším světle. Snáze se tak vypořádáš se svou úzkostností.

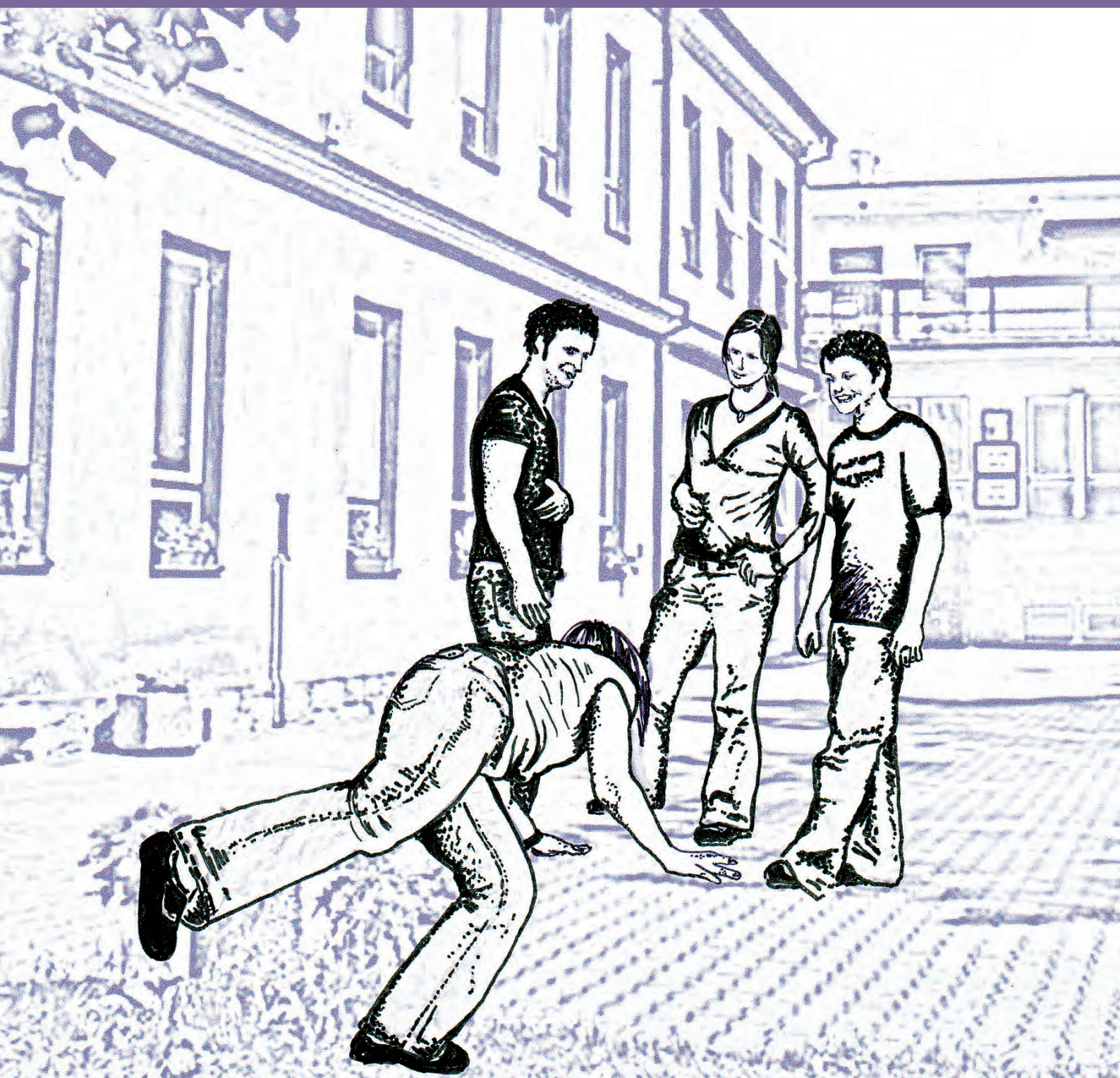
Jarce jde o to, aby uspěla v běžeckých závodech. Když si Jarka tuto odměnu připomene, podaří se jí nemyslet na nejhorší a nedovolí svým úzkostným pocitům naplno propuknout.



# SITUACE TÁNI

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.

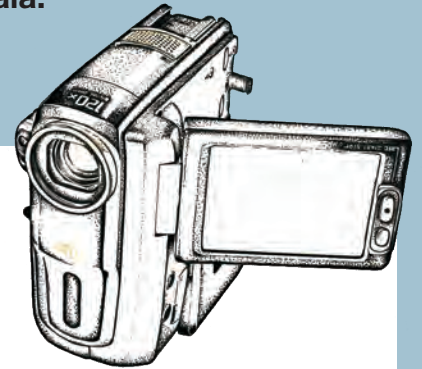




# PŘEDSTAV SI, ŽE TÁĀINU SITUACI NĚKDO NATOČIL



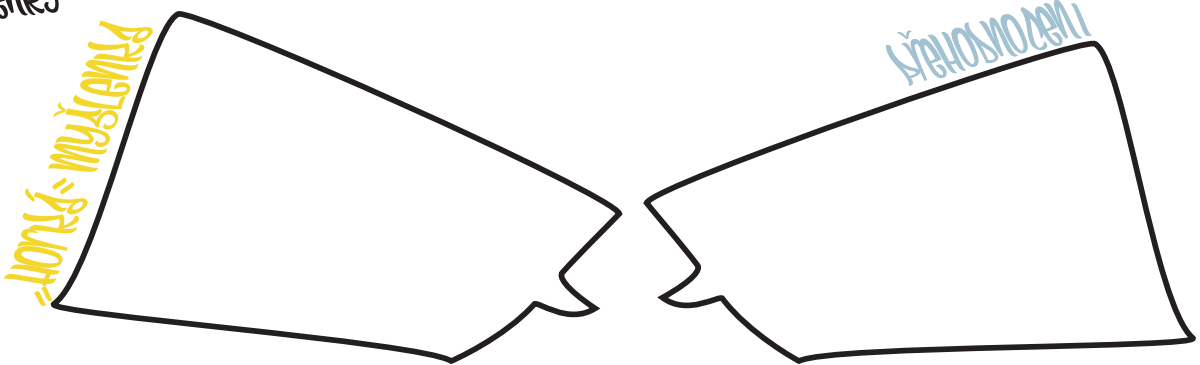
- ▣ Napiš, v jaké situaci se Táňa nacházela.
- ▣ Vypiš její tělesné pocity.
- ▣ Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Táňu napadnout.
- ▣ Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, kterou Táňa přehodnocuje svou původní „horkou“ myšlenku.
- ▣ Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by si Táňa mohla připomenout, aby si své pozitivní cíle více zkonkretizovala.



SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY



ODMĚNA

★ ★ ★ ★ ★  
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.

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 přede všemi složím...“ Říká si, že na něm všichni určitě vidí, jak je nervózní. Mirek je tak vystresovaný, že si Cecílie úplně přestane všimnout. Zpanikaří a vyběhne ze sálu ještě před tím, než začne další písnička.



# PŘEDSTAV SI, ŽE MIRKOVU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- 📺 Napiš, v jaké situaci se Mirek nacházel.
- 📺 Vypiš jeho tělesné pocity.
- 📺 Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která mohla Mirka napadnout.
- 📺 Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, kterou Mirek přehodnocuje svou původní „horkou“ myšlenku.
- 📺 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by si Mirek mohl připomenout, aby své pozitivní cíle více zkonkretizoval.
- 📺 Napiš, jaké Mirkovo chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení jeho „horkých“ myšlenek.

SITUACE



TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Přijetí = Přijetí = Přijetí =

Přijetí = Přijetí = Přijetí =

CHOVÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★  
ODMĚNA

# 5. ČÁST DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš si věřit. Uvědom si, co chceš, a že to, co chceš, musíš promítnout do svých dlouhodobých plánů.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš se naučit zvažovat všechna pro a proti různých možností svého chování. Vyhledávej cíle, o nichž si myslíš, že se ti jich podaří dosáhnout.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš si uvědomit, že cíle ovlivňují myšlení.
- ★ Chceš-li něčeho dosáhnout, musíš tomu přizpůsobit všechny stránky své osobnosti a své potřeby. Například budeš muset změnit režim spánku, jídelníček, možná i přátele nebo způsob myšlení.



Když budeš přemýšlet nad svými cíli, určitě tě napadne mnoho různých cest a postupných kroků, jak svých cílů dosáhnout.

Svým dlouhodobým cílům můžeš dát jasnější obrysy, když si budeš připomínat svou odměnu.



## PŘEDSTAV SI, ŽE TVOU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- ▣ Napiš, v jaké situaci ses nacházel/a.
- ▣ Vypiš své tělesné pocity.
- ▣ Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která tě mohla napadnout.
- ▣ Do druhé bubliny napiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje tvou původní „horkou“ myšlenku.
- ▣ Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by sis mohl/a připomenout, abys své pozitivní cíle více zkonkretizoval/a.
- ▣ Napiš, jaké chování přirozeně vyplývá z přehodnocení tvých „horkých“ myšlenek.

SITUACE

TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

PRVOTNÍ MYŠLENKA = HORKÁ

PŘEHODNOCENÍ

CHOVÁNÍ

★ ★ ★ ★ ★  
ODMĚNA

## 1. ČÁST: O MNĚ

V části nazvané „O mně“ jsme se zabývali tím, co je pro každého z nás jedinečné a zvláštní a našimi dlouhodobými cíli.

## 2. ČÁST: DOPADY

V části „Dopady“ jsme se snažili odhalit projevy přecitlivělosti v našem chování a způsob, jak přecitlivělost ovlivňuje nás samotné a naše dlouhodobé cíle.

## 3. ČÁST: ROZPOZNÁVÁNÍ

V této části jsme se učili rozpoznávat jednotlivé prvky přecitlivělosti, abychom ji byli schopni lépe zvládat. Také jsme si řekli, že je nutné věnovat zvýšenou pozornost tomu, jak o věcech přemýšlíme, že můžeme uvažovat i jinak, což nám pomáhá spíše dosáhnout našich dlouhodobých cílů.



## 4. ČÁST: PŘEHODNOCOVÁNÍ

V této části jsme se učili přehodnocovat „horké“ myšlenky, které souvisí s přecitlivělostí a ovlivňují naše rozhodnutí.

## 5. ČÁST: DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ

V této části jsme si připomněli, že chceme-li něčeho dosáhnout, musíme si věřit. Musíme si též uvědomit, co chceme, a to pak promítnout do svých dlouhodobých plánů.

**DĚKUJEME ZA TVOU AKTIVNÍ SPOLUPRÁCI A ÚČAST V TOMTO PROGRAMU**

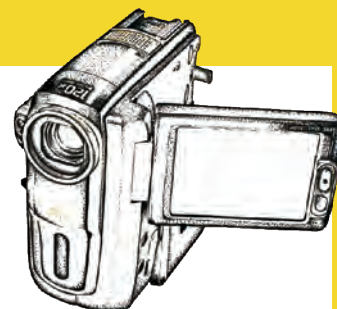


# PŘEDSTAV SI, ŽE TVOU SITUACI NĚKDO NATOČIL



- 📺 Napiš, v jaké situaci ses nacházel/a.
- 📺 Napiš své tělesné pocity.
- 📺 Do první bubliny napiš „horkou“ myšlenku, která tě mohla napadnout.
- 📺 Do druhé bubliny vepiš alternativní myšlenku, která přehodnocuje tvou původní „horkou“ myšlenku.
- 📺 Do rámečku „odměna“ napiš, jakou potenciální odměnu by sis mohl/a připomenout, abys své pozitivní cíle více zkonkretizoval/a.
- 📺 Napiš, jaké chování nebo jednání přirozeně vyplývá z přehodnocení tvých „horkých“ myšlenek.

SITUACE



TĚLESNÉ POCITY

MYŠLENKY

Původní = horká myšlenka

Přehodnocení

CHOVÁNÍ

☆☆☆☆☆  
ODMĚNA



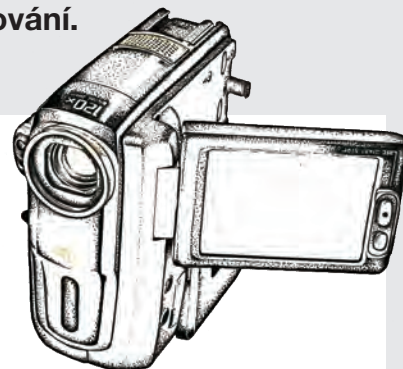


## ZADÁNÍ DOMÁČÍHO ÚKOLU



- ▣ 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 vypsát své tělesné pocity, myšlenky a chování.

MYŠLENKY



TĚLESNÉ POCITY

zvukové tep  
světové náště  
žalostná nervozita  
kolení

MYŠLENKY

„Dělám si starosti ohledně budoucnosti.“  
„Učím se hodně, takže nejspíše můžu.“

CHOVÁNÍ

Místem na sebe se při práci pokládám vlně.  
Vynáším se učebním materiálem.  
Kontakty.

2. sezení: datum

čas

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







# PREVENTURE - SEEING ONESELF™ - JAK SE NAUČIT ZVLÁDAT PŘECITLIVĚLOST

## Pracovní sešit

### Autoři

Dr. Patricia J. Conrod, Dr. M. Nancy Comeau, Dr. Sherry H. Stewart

### Editoři českého vydání

PhDr. Eva Maierová, Mgr. Lenka Šťastná, Ph.D., PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.,  
Mgr. Lenka Endrödiiová, Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

### Překlad

Mgr. Jiří Baresš

### Odborná korektura

Mgr. Pavla Chomynová

### Jazyková korektura

Štěpán David, PhDr. Světlana Pavlíková

### Grafické zpracování

Kateřina Manková

### Ilustrace

Mgr. Martin Dvořák, Bc. Ing. Barbora Hlavatá

### Tisk

Petr Dvořák, tiskárna Dobříš

### Vydala

Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika 1. LF a VFN,  
Centrum adiktologie, Ke Karlovu 11, Praha 2  
ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o., Volutová 2524/12, Praha 5

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta,  
Psychiatrická klinika 1. LF a VFN, Centrum adiktologie, 2011

© TOGGA, 2011

Vydání druhé, Praha 2011

Náklad: 1 000 ks

ISBN: 978-80-87258-85-9

Vznik této publikace byl finančně podpořen projektem Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Vznik této publikace byl dále podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu.