

Vím, že už zase selžu a ztrapním se. Co to se mnou je?

7.6.2023 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

„Stojím před školou, srdce mi chce vyskočit z hrudníku, nejraděj bych zdrhl vedle do parku a tam přes vyučování zůstal.“ Přejít z pohodové a přátelské základky na výběrovou střední školu s sebou nese nepolevující tlak na výkon a mnohem obtížnější učivo. Jeden, někteří nebo i všichni učitelé se v teenagerově hlavě mohou z přátelských pomocníků proměnit v nevyzpytatelnou armádu útočící ze všech stran. Obavy z jejich manévřů umocňuje pachutí ze známek, s nimiž doma nebývá spokojenost.

„Máma oznámila, že o víkendu bude zase celorodinná párty. Už teď mám v žaludku šutr, nikam nejdu, v nejhorším se hodím marod.“ **Opakované vychloubané přetřásání dovedností a úspěchů bratranců a sester stejně jako kariér strýčků a tetiček může zapůsobit jako lučavka, v níž se sebou samou nejistá mladá existence rozkládá na molekuly bezvýznamnosti.**

„Pokaždé když něco vyřizuju a něčemu nerozumím, taky kdykoli si nejsem něčím jistý, nedokážu se zeptat; začnu se potit, zrychleně dýchat, a nakonec něco zmatečného udělám. Neumím zkrátka v klidu druhým říct, že tohle nebo tohle teď od nich potřebuju.“ **Pocit, že nezvládá běžné situace, může v teenagerovi vzbuzovat a posilovat dojem, že nikomu jinému potíže nedělají, zatímco na něm všichni vidí, jaký je neschopný tůň.**

„Třídní přišel s tím, že na závěr roku secvičíme vystoupení pro rodiče. Musím se z toho nějak vyvléct, já rudnu, jenom když se mě někdo na něco banálního zeptá. Kdybych měl říkat něco na jevišti, před lidmi, ztuhnu a zfalovím; taky je mi jasné, že při nácviku dojde na ‚balení‘ a já se na ni nejsem schopný ani normálně podívat.“ **Situace, v nichž se tady a teď rozhoduje, zda v nich mladý člověk zvítězí, čímž něco prestižního získá, vyžadují velkou dávku odvahy a pohotovosti. Není-li opakovaně schopen je ze sebe ve správné chvíli vykresat, může nabýt „nezvratný“ dojem, že je lůzr, pro kterého rajske ovoce visí příliš vysoko a on na ně nikdy nedosáhne.**

Hrozba, že se do teenagerovy hlavy trvaleji nastěhuje patologický strach z druhých, má svoji logickou kostru. V žádném jiném životním období není vystaven výhni tolika dramatických změn, přičemž zoufale postrádá zkušenosti, které by mu pomohly je zvládat. K nabytí životní empirie a odolnosti v dnešním hyperkonkurenčním prostředí potřebuje soustavné „namáčení“ v kolektivech všeho druhu, jimž se ale kvůli svým strachům může začít ze všech sil vyhýbat. A protože v únikových strategiích mu covidové období šlo vyloženě na ruku, mladých lidí ohrožených sociální fobií je v současnosti víc než kdy dřív.

To je jeden z důvodů, proč v rámci programu péče o duševní zdraví VZP rodičům dětí **od sedmi let** výše nabízí příspěvek **5000 korun na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory** u vybraného terapeuta. Příspěvek pokrývá nejvýš deset sezení v maximální výši 500 korun na jedno sezení.

Chyby v myšlení

Stejně jako hrozba sociální fobie má svůj skelet i fobie samotná. Přenášet na myšlenky kosterní vlastnosti se zdá přehnané, jenže s fobií svázané nehmotné představy jsou neuvěřitelně pevné. Psychoterapeutka **Lucie Bělohlávková** má pro ně v knize **Tak už se nestydí** metaforu zrcadlového

obludária. V něm „jsou různá zrcadla, která nás zmenšují, prodlužují, ztlušují atd. ... A takhle nějak funguje i naše úzkost! Když ji pociťujeme, vnímáme vše nějak jinak a dost divně. U naší úzkosti ale tohle všechno způsobují tzv. chyby v myšlení“.

1. **Čtení myšlenek.** „Přehlíží mě, protože si myslí, že pro něj nejsem dost dobrá.“ Vždy je jí jasné, co si druzí myslí. Předpokládá, že se zaměřují na její chyby a slabiny a že je hned vidí. Ve skutečnosti je tím, kdo ji nejvíc kritizuje, ona sama.
2. **Šedý filtr.** „Já takhle přednášet referáty neumím. Nikdy to u mě nejde bez zakoktání, jsem zkrátka nemožný.“ Koncentruje se pouze na to, co je špatné a bezvýrazné. Vlastní pozitiva, ač existují, nevnímá, a když je nějaké opravdu nesporné, popře je nebo označí za náhodu.
3. **Černobílé myšlení.** „Nedokážu to jako on. Neumím nic.“ Permanentní obavy ze sebemenší chyby vnímané jako totální selhání vedou k tomu, že se raději o nic nepokouší nebo se všemu snaží vyhnout.
4. **Značkování.** „Jsem totální blbka!“ „Jen já jsem takový smolař.“ Soustavným extrémně negativním označováním příležitostných nezdarů si shrnují celý život a jeho prožívání pod jednu hořkou charakteristiku.
5. **Musím a měl bych.** „Někdy na tréninku už fakt nemůžu, ale musím ještě víc makat, jinak mě trenér nebude stavět.“ Čím častěji si říká, co všechno musí a měl by udělat, tím více v něm sílí pocity viny za nesplnění, načež se v jeho hlavě roztáčí kolotoč „musů“, „bychů“ a následných výčitek.
6. **Negativní věštby.** „Určitě při tom vystoupení jako jediná zase něco zvořu.“ Nikoli skutečné schopnosti, ale tahle psychická křišťálová koule vyvolává její častá selhání.
7. **Vztahovačné myšlení.** „Kdybych nezvorál ten poslední trojkový pokus, tak jsme ten basket vyhráli.“ Vztahovačnost spouští sebeobviňování a pocity, že je pouze na mě, aby se druzí cítili dobře.
8. „Vždycky při zkoušení dělám chyby, každý je lepší než já.“ Po pár nezdarech se objevuje nervozita, že už se budou jen opakovat. V myšlenkách se čím dál častěji objevují slova „vždycky, nikdy, každý, všichni“.
9. **Diskvalifikace pozitivního.** „Prý jsem to zahrála líp než minule. Jenže jsem tam jednou místo cis hrála fis, takže to stejně nestálo za nic.“ Tuto chybu v myšlení charakterizuje chytání se sebemenšího nepříjemného detailu, zatímco vše příjemné a pochvalné jako by bylo mimo obzor.
10. **Katastrofizování.** „Chtěl jsem jí dát pusku, ale odvrátila se a rychle zaběhla do domu. Já jsem zkrátka na holky úplně levej a je to na mně vidět.“ Nepříjemný zážitek nafukuje do obřích rozměrů; pro to, co se stalo, hledá nejhorší možné vysvětlení, tedy – katastrofa.

První pomocí je rodinná inventura

Je přirozeně na rodiči, aby teenagerovi začínajícímu se utápět ve vlastních stráších, přispěchal na pomoc jako první. Musí si ale nejprve vůbec něčeho všimnout. **Když se potomek začíná čím dál víc držet doma a nevyhledává společnost kamarádů a vrstevníků, působí staženě a pasivně, odmítá pozvání na různé akce, začíná mluvit potichu, když se množí jeho školní absence, nejspíš se něco děje.** Jasný signál, že tomu tak je, je teenagerova přecitlivělost na pocit ohrožení. Projevuje se častým červenáním, pocením, bolestmi žaludku, nevolnostmi před odchodem na akce nebo do školy, dušností, bolestmi hlavy a na hrudi.

Když si tedy rodič všimne, přichází jeho chvíle. Ovšem reakce typu „Seber se, to zvládneš, jsi přece borec“ poté, kdy mu dítě konečně vyklopilo, co prožívá, je nefunkční, nátlaková, a tudíž víc paralyzující než povzbuzující. A „úplně nejhorší je dítěti, které cítí úzkosti, říci, aby své pocity ignorovalo“, říká Lucie Bělohávková. Na obranu takto reagujících rodičů je třeba říci, že ještě těžší než se do potomkových pocitů vžít, je plně pochopit jejich povahu. Že **„lidé se sociální fobií si**

zpravidla uvědomují, že jejich strach je nadměrný a nepřiměřený, ale vůči svému pocitu jsou naprosto bezmocní“.

Proto s chybami v myšlení, těmito zrcadlovými zkresleními v hlavě dítěte tuhými jako špalek, rodič bezprostředně nic neudělá. Je-li přesto na něm, aby okamžitě přikročil k akci, je jejím smyslem něco jako obchvatný manévr. Dle Bělohlávkové je to inventura, zda má potomek „stabilní, bezpečný, jasný a předvídatelný život doma“.

Jsme rodičovský pár, v němž oba projevují lásku a úctu jak tomu druhého, tak dětem? Nebo máme časté spory, v nichž nám nejde o řešení a kompromis, ale o vítězství nad partnerem? A na dítě se často jen utrhuje?

Cítí dítě z naší náklonnosti i požadavků, že nám jde především o ně, a ne o nás? Nebo se za naší péčí schovávají naše vlastní nenaplněvané citové potřeby?

Chceme po dítěti věci přiměřené jeho talentům a schopnostem? Nechceme po něm víc, než na co stačí, protože do něj promítáme vlastní nenaplněné ambice a sny?

Jsme mu k dispozici a nápomocní vždy, když to potřebuje? Nebo je odbýváme, že je přece velké a dokáže si pomoci samo, i v situacích, s nimiž si zjevně moc neví rady?

Dáváme mu na vlastních životech příklady, že špatné věci se občas stávají, ale vždycky mají nějaké řešení? Nebo mu to jen tak říkáme, ale když u nás samotných dojde na lámání chleba, tak upadáme do pasivity?

Mluvíme v rodině o problémech otevřeně a přiměřeně? Nebo je před sebou i před dětmi tutláme či překrucujeme?

Trávíme s dětmi dost času? Nebo se věnujeme hlavně sami sobě, své práci a koníčkům?

Pečujeme my rodiče o sebe samé a rozvíjíme se tak, abychom životní nástrahy řešili s jistotou a intuitivně, což je pro děti ten vůbec nejlepší příklad? Nebo u nejednoho problému předstíráme suverenitu a nadhled, i když před ním uhýbáme?

Pomoci si můžu jen já sám

Zbytek, ovšem zároveň ústřední změna, už je na dítěti. Po jeho boku u toho může stát poučený rodič, psychoterapeut, inspirativní kniha. Takovou je i práce Lucie Bělohlávkové. Nejde o sadu rad na způsob zázračné pilulky, ale „tréninkovou příručku“. Tak jako při nadváze jako následku neschopnosti čelit tlaku dobrého jídla ani při psychickém ztloustnutí jako následku neschopnosti čelit tlaku na sociální výkon nepomohou slabému jedinci s příčinou se mýjející rady, ale jedině práce na sobě samém.

Jejím jádrem je pohled obludám do očí. K tomu si teenager potřebuje vymezit „čas na starosti“ a zavést „deník myšlenek“, v němž si bude nerušeně psát záznamy o nepříjemných situacích. Kdy, kde a s kým je zažívá, jaké se mu při nich honí hlavou myšlenky, jaké emoce prožívá, jak se chová. Když má záznamů více, je čas zapátrat po myšlence, která vždy všechny ostatní vyvolává.

Začne od té nejčastější, například: „Nechci tady být, všichni na mě zírají a vidí, jak jsem vyklepaný.“ Načež se sám sebe zeptá: „Kdyby to byla pravda, co to o mně říká?“ Odpověď: „Řeknou si, že je na mně něco divného.“ Po sadě otázek a odpovědí a projetí vícero nepříjemných situací se dříve nebo později dobere nejčastější odpovědi. Kupříkladu: „Jsem divný.“ Po ní už není třeba se dál ptát. Tato

myšlenka tvoří jeho tzv. jádrové přesvědčení a pomáhá mu porozumět, proč jej v situacích, jichž se obává, napadá pořád to samé a proč se v nich většinou chová velmi podobně.

Když je teenager důsledný a čas na starosti dodržuje, časem zjistí, že psaní do deníku myšlenek a poznání, co se mu vlastně děje, mu od strachů trochu ulevuje. „Jako by je člověk na ten papír odkládal,“ píše Bělohlávková. Podobný účinek má na něj i postupné objevování těch chyb v myšlení, jichž se svým čtením situací dopouští. Pořád však ještě nejde o vykročení ven z bludného kruhu.

Pověstný první krok představuje nácvik techniky tzv. přerámování myšlenek. V záznamech nepříjemných situací teenager hledá ty nejžhavější, pro něj nejvíce zahanbující. Nachází pro ně příslušné chyby v myšlení, hodnotí sílu jimi vyvolávaných emocí a sepisuje si fakta svědčící PRO jejich pravdivost. Poté se zaměří na hledání důkazů PROTI, na všechno, co by mohlo být v rozporu s touto myšlenkou. Na základě důkazů pak hledá jinou, prospěšnější myšlenku, která dané situaci co nejvíce odpovídá. Poté si poznamená, jaké emoce v něm vyvolává a k jaké akci jej vybízí. Tu je dle psychoterapeutky jádro nápravy: „Napiš si to. A hlavně běž a udělej to!“

Teprve vystavit sám sebe něčemu, co si sám zanalyzoval a předsevzal, je pro teenagera tím pravým ořechovým. Lucie Bělohlávková popisuje nejružnější varianty promyšlených a dobře připravených „skoků do ohně“. Představují „důležitý krok, jak snížit svou úzkost v sociálních situacích a postupně se v nich cítit dobře“. Je však důležité vystavovat se jim „tak dlouho, dokud v nich úzkost nevymizí nebo se alespoň nesníží na přijatelnou a snesitelnou úroveň“.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/vim-ze-uz-zase-selzu-a-ztrapnim-se-co-to-se-mnou-je>