

Stačí přece myslet pozitivně a mužů se netýkají. Znáte nejčastější mýty o úzkostech?

14.4.2025 - | Petr Lesensky - Dychame

Až třetina Čechů pociťuje symptomy deprese či úzkosti. Přesto se o těchto potížích často hovoří jen šepem a stále je obestírá řada mýtů, které problémy bagatelizují. Také si myslíte, že pocity úzkosti lze zahnat pozitivním myšlením? Domníváte se, že mužům se vyhýbají a rozhodně byste na sobě poznali, kdyby vás úzkost trápila?

Úzkost. Stav, který může zásadně ovlivnit kvalitu života, protože narušuje spánek, zažívání, soustředění, mezilidské vztahy i celkové fungování. Odráží se také na tělesném zdraví. Podle loňského průzkumu digitálních terapeutických programů Mindwell trpí úzkostmi, depresemi nebo chronickým stresem až třetina Čechů. Z údajů ČPZP vyplývá, že v roce 2020 se s úzkostmi a stresem léčilo pětkrát více pojištěnců než se závislostmi na alkoholu či drogách. Kvůli přetrvávajícím mýtům však lidé často příznaky přehlížejí a vyhledání odborné pomoci oddalují. O které mýty se tedy jedná?

Mýtus 1: Nestresuj se, musíš prostě myslet pozitivně,,

Určitě na zítřejší schůzku dorazím pozdě. Uletí nám letadlo. Zakoktám se a lidé se mi budou smát.“ Úzkost se projevuje jako nepříjemný pocit napětí a ohrožení, který může mít podobu mírného neklidu, ale i paniky. Mohou ji doprovázet tělesné příznaky jako zvýšené pocení, bušení srdce, problémy s koncentrací, zadýchávání se nebo třeba zažívací potíže. Možností, jak s úzkostí pracovat, je celá řada, rozhodně však mezi ně nepatří doporučení typu: „Nestresuj se. Ale vždyť to nic není. Prosím tě, co se asi tak může stát? Prostě mysli pozitivně.“

Pozitivní myšlení ani zlehčování pocitů u úzkosti totiž situaci nevyřeší. *„Pokud je úzkost nadměrná, pozitivní myšlení obvykle nestačí. Úzkost je stav, který je spojen s tím, že vnímáme nějaké nebezpečí a potřebujeme mu věnovat pozornost. Tak je nastaven i náš mozek. Říct si, že to bude v pořádku, tedy obvykle nebude fungovat, naopak v některých situacích může přispívat k udržování úzkosti. Co naopak může fungovat, je řešení reálných problémů, které k úzkosti vedou, práce se zaměřením pozornosti nebo různé techniky práce s úzkostnými myšlenkami, mimo jiné i mindfulness. V některých případech je lepší obrátit se na pomoc odborníka, který s úzkostí umí pracovat,“* vysvětluje psychiatr **MUDr. Kryštof Kantor, Ph.D., z Mindwell**. Nesprávně zvolený způsob komunikace může v člověku s úzkostmi podpořit pocit, že si za svůj stav může sám, protože se dostatečně nesnaží.

Mýtus 2: Mužů se úzkost netýká. Ti to prostě zvládnou

Podle rozšířených stereotypů má být muž racionální, klidný a silný. Realita je ovšem jiná. Úzkostné poruchy si nevybírají podle pohlaví a trápí stejně často jak ženy, tak muže. Muži však mohou někdy své potíže projevovat netypicky a maskovat je zvýšenou podrážděností či třeba impulzivitou. Také se častěji odmítají svěřit a chtějí své potíže vyřešit sami. Mnohdy se tak k řešení situace s pomocí odborníka odhodlají až po kolapsu, fyzickém úrazu nebo třeba partnerském rozchodu.

Mýtus 3: Přece poznám, jestli mám úzkost!

Mezi lidmi obvykle panuje představa, že by určitě poznali, kdyby je trápily úzkosti. Byli by přece nervózní a vystrašení, bledli, trásli by se a nemohli by popadnout dech. Pravda je ovšem mnohem tišší a příznaky úzkosti mohou být velmi nenápadné, snadno zaměnitelné s jinými obtížemi. *„Úzkost má četné tělesné projevy. Souvisí to s tím, že normální funkce úzkosti je připravit se na hrozící*

nebezpečí. Proto se v úzkosti aktivují tělesné systémy, které jsou spojeny s fyzickým výkonem a umožňují nám lépe běžet nebo se bránit,” vysvětluje **MUDr. Kryštof Kantor, Ph.D.** Pokud je ale úzkost dlouhodobá nebo nepřiměřená situaci, tělesné příznaky jsou spíše obtěžující a mohou člověka vést k opakovaným návštěvám lékařů. Lidé tak často podstupují různá vyšetření ve snaze odhalit příčinu potíží. „Pro některé lidi je velmi těžké si propojit prožitek emoce a tělesné projevy, a pak mohou vznikat různé poruchy, o kterých někdy také mluvíme jako o psychosomatických,” dodává Kantor.

Mýtus 4: Úzkost je potřeba, chrání nás před nebezpečím

Je důležité rozlišovat mezi úzkostí a strachem. Strach i úzkost jsou přirozené reakce, které nás mají chránit a připravit na náročné situace. Strach se objevuje v konkrétních situacích, kdy hrozí reálné riziko, třeba při nehodě nebo útoku. Úzkost je méně konkrétní - mnohdy jde o neurčité obavy z toho, co by se mohlo stát. V přiměřené míře nám úzkost může prospívat. Udržuje nás ve střehu, nutí nás přemýšlet dopředu. Problém nastává ve chvíli, kdy reagujeme silnou úzkostí i na situace, které už pro nás nepředstavují reálnou hrozbu. Naše tělo i mysl ale spustí stejný poplach, jako kdyby šlo o život. A právě tehdy začíná být úzkost škodlivá a může vést k psychickým i tělesným potížím. Pokud úzkost nebo strach trvají dlouho nebo jsou příliš intenzivní, mohou přerůst v psychickou poruchu.

Mýtus 5: Terapie je jen pro ty, co to nezvládnou sami

Lidé se často obávají vyhledat odbornou pomoc a mají pocit, že své potíže přece dokážou zvládnout sami. Uvádí se, že až dvě třetiny lidí, kteří by mohli profitovat z psychiatrické péče, ji nikdy nevyhledají. Je však důležité si uvědomit, že terapie není poslední záchrana. Jedná se o běžný nástroj duševní hygieny, stejně jako sport, zdravá strava nebo kvalitní spánek. Pomáhá tak i těm, kteří v běžném životě fungují, jen cítí, že nejsou úplně ve své kůži. Není třeba čekat, až se potíže rozvinou a stanou se chronickými. Navíc se dnes dá terapie absolvovat online, tedy z pohodlí domova, bez zdlouhavého čekání na termín.

„Včasná intervence dokáže předejít rozvoji závažnějších duševních poruch. Specializovaný odborník může pomoci odhalit příčiny úzkostí i jejich dynamiku a naučí techniky, jak úzkost zvládat,” říká MUDr. Kryštof Kantor, Ph.D. „Vysoce účinnou a ověřenou metodou, která je vhodná i pro online formu konzultací, je kognitivně-behaviorální terapie. Ta učí rozpoznat a změnit negativní myšlenkové vzorce, které mohou být příčinou obtíží,” uzavírá lékař.

<https://www.dychame.cz/staci-prece-myslet-pozitivne-a-muzu-se-netykaji-znate-nejcastejsi-myty-o-uzk-ostech>