

Povzbuzení: 165. Jak řešit úzkost, záchvaty paniky, strach a napětí

Úzkost můžeme prožívat v celém spektru od každodenního napětí a starostí až po všezahrnující a vysilující úzkost, která vyžaduje hospitalizaci.



Povzbuzení

Jak řešit úzkost, záchvaty paniky, strach a napětí

Všichni jsme slyšeli zprávy nebo příběhy lidí s diagnózou posttraumatický stres nebo to, co je běžně známé jako posttraumatická stresová porucha (PTSD). V tomto stavu lidé prožívají, jak jejich tělo přebírá dobrý ochranný systém, který Bůh vložil do našich těl a mozků. Jejich systém *boj/útěk/zmrazení*, který připravuje tělo na to, aby se vypořádalo s ohrožením života, je zaseknutý v nejvyšších obrátkách.

Před několika lety jsem se během kazatelského studia zúčastnil týdenního skupinového setkání s hospitalizovanými pacienty na psychiatrickém oddělení. Jednoho dne přišla do pokoje pacientka a sedla si vedle mě. Viditelně se třásla a nemohla přestat. Její strach a úzkost byly hmatatelné. Bolelo mě to kvůli ní a chtěl jsem, aby našla úlevu a pokoj.

Při jiné příležitosti, když jsem si vydělával na živobytí jako pilot, jeden z kolegů zakopl na schodech letadla a upadl. Naštěstí nebyl fyzicky zraněn, ale krátce poté začal pociťovat velké bušení srdce, měl studený pot a strach z infarktu. Měl pocit, že nemůže dýchat. Zažil záchvat paniky. V té době byl ve velkém stresu.

Jelikož jsem se po dlouhou dobu potýkal s depresí, pociťoval jsem také časté napětí, dokonce i neustálé podprahové napětí. Strach - specifický i nekonkrétní - sužoval mé myšlení, chování a život. Často jsem mezi lidmi pociťoval úzkost - a stále cítím, zvláště když jsem byl požádán, abych se postavil před velkou skupinu lidí. Mluvit a zpívat před velkou skupinou mě někdy poslalo na toaletu,

ale vždy mě naplňovalo obavami a strachem.

Kdy je úzkost víc než obtěžující?

Úzkost můžeme prožívat v celém spektru od každodenního napětí a starostí až po všezahrnující a vysilující úzkost, která vyžaduje hospitalizaci.

Každý zažívá strach, strach a napětí, ale co dělá takovou úzkost duševní nemocí? Když starosti, strach, napětí a úzkost trvají dny, týdny nebo dokonce měsíce a cítíme se slabí, sklíčení nebo izolovaní, když to ovlivňuje náš spánek, když způsobí, že člověk má pocit, že se zbláznil nebo má nadměrný a nepřetržitý strach a děs, pak může být úzkost duševní chorobou.

Mám strach, protože nemám dost víry?

Když nám úzkost dělá nepořádek v každodenním životě, v práci a vztazích a chybí pocit klidu, je to známka „nedostatku víry“ nebo hříchu v našem životě? Možná ano a možná ne.

Nejsem odborník na teologii ani psychiatrické problémy. Jsem někdo, kdo žil s depresí a úzkostí, kdo miluje Pána a chtěl být tím, kdo se „o nic nestará“ a kdo „všechno vkládá na Pána“. Učil jsem se a učím se.

Někdy jsem nežil ve víře, kterou mi Bůh dal, a nepřiznaný hřích může vést k pocitům deprese a úzkosti. Ale i když jsem zachovával krátký seznam zásad mé víry a vyznal jsem: „Věřím, Pane; pomoz mé nevěře,“ a když ani to zjednodušené „předej to Pánu a přestaň si dělat starosti“ nepomohlo ani nevyřešilo můj problém, pak v tomto případě úzkost nepochází z nedostatku víry.

To, co se může dít ve všech formách úzkosti, je „porucha“ toho, jak Bůh určil, aby naše těla, aby fungovala. Někdy reakce typu *boj / útěk / zmrazení*, která nás měla připravit na akci a vybavit nás energií reagovat, se místo toho mění v chronickou a téměř nepřetržitou připravenost na akci, která nutí naše tělo pracovat proti sobě. To, co Bůh zamýšlel pro naše dobro, se stává škodlivým.

Pět forem úzkosti a způsoby, jak je řešit

Existuje pět specifických „poruch“ systému *boj/útěk/zmrazení*:

1. generalizovaná úzkostná porucha (GAD)
2. posttraumatická stresová porucha (PTSD)
3. záchvaty paniky
4. fobie
5. obsedantně-kompulzivní porucha (OCD).

Potvrzení toho, že některou poruchu máme, vyžaduje pomoc lékaře, psychologa nebo psychiatra. Ke zvládnutí těchto příznaků mohou být zapotřebí léky. Mohou být zapotřebí další terapie, stejně jako velká podpora ze strany rodiny a/nebo podpůrných skupin.

Zvláště důležité je pokračovat v duchovním růstu, který je potřebný pro návrat ke zdraví a bohatému, smysluplnému životu.

Pavel nás nabádá, abychom „obnovili mysl“ a „měli mysl Kristovu“ skrze Ducha svatého.

Jedním ze základních problémů kterékoli z výše uvedených poruch je to, co mnozí nazývají „hnusné myšlení“.

Rozpoznání vzorců negativního myšlení a falešných přesvědčení, která zastáváme, je životně důležité. Potom je musíme nahradit pozitivními, biblicky zdravými vzory a skutečným přesvědčením;

Několik návrhů na řešení úzkosti

- Uvědomte si, že to, že jste mohli mít život ohrožující událost nebo stav, neznamena, že máte duševní chorobu. Ale také to neznamena, že ne. Pokud vám úzkost opravdu kazí život, podívejte se na to.
- Neskrývejte ji ani ji neminimalizujte. Neizolujte se ani nebudte tvrdí. Vyhledejte důvěryhodnou pomoc. Dobrým výchozím bodem je kazatel, důvěrník, lékař nebo poradce v oblasti duševního zdraví. Nechte se odborně vyšetřit.
- Pokud znáte někoho, kdo má problémy, buďte tu pro něj. Neodkládejte to. Naslouchejte mu, přemíšlejte o tom, co slyšíte, starejte se o něj, a když se vám daná osoba otevře, jemně jí navrhněte, aby navštívila lékaře nebo odborného poradce. Buďte „rychlí v naslouchání, pomalí v mluvení“.
- Existuje mnoho dobrých zdrojů, jako například *Překonávání úzkosti, starostí a strachu* od Gregoryho L. Jantze a Ann McMurrayové.

Nejsem odborník, ale jsem ten, kdo prožívá některé z těchto problémů a snaží se povzbudit ostatní.

[John Hereford](#)



John Hereford

John Hereford je spolupracovníkem pastorační služby ve sboru The Woodlands First Baptist Church ve Woodlands, Texas. The Woodlands First poskytuje několik [zdrojů duševního zdraví](#).

Pokud máte deprese, úzkost nebo myšlenky na sebevraždu, zavolejte na některou telefonickou **linku důvěry**. Některé jsou v provozu nonstop, některé mají specializaci... Všude se vám budou rádi věnovat. Nemusíte se představit ani říkat, odkud jste, naopak mluvit můžete o čemkoli, co se vám honí v hlavě. Nebojte se odsouzení ani kázání, čekejte pochopení a ochotu.

Seznam linek důvěry s podrobnými informacemi (kdy fungují, jakou mají specializaci atd.):

Vybrané telefonní kontakty:

Pražská linka důvěry, Tel.: 222 580 697 nonstop

Linka bezpečí, Tel.: 800 155 555 nonstop

Linka důvěry Centra krizové intervence, Tel.: 284 016 666 nonstop

Linka důvěry Dětského krizového centra, Tel.: 241 484 149 nonstop

SOS centrum Diakonie, Tel.: 222 514 040, 222 521 912, 728 047 416, 777 734 173, 9-20 hod.

DONA - linka pomoci obětem domácího násilí, Tel.: 251 511 313 nonstop

-krk-

Pokud jste v článku zaznamenali chybu nebo překlep, dejte nám, prosím, vědět prostřednictvím kontaktního formuláře. Děkujeme!

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)