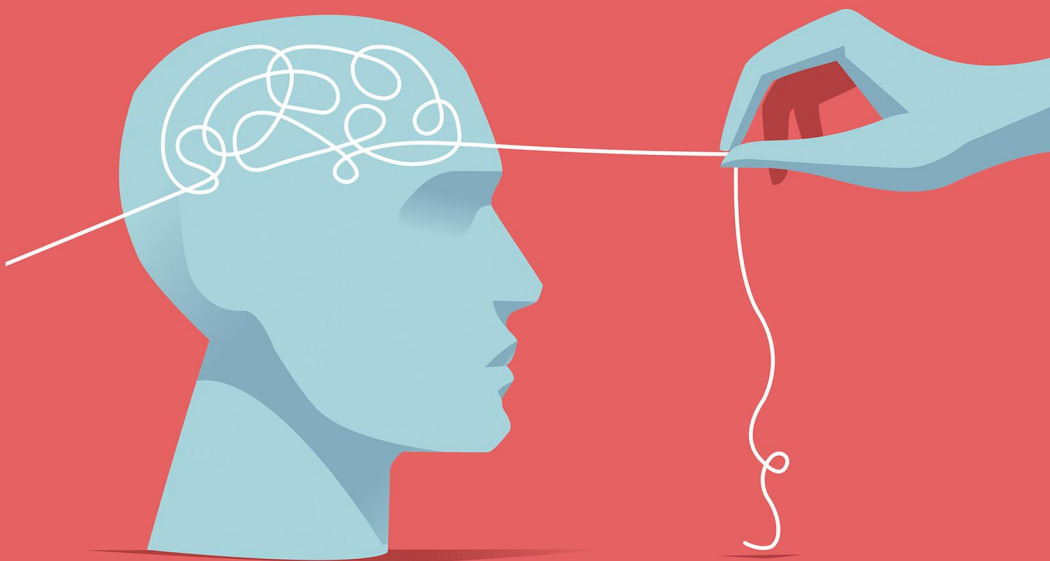


Judson Brewer

# Život

# bez úzkosti

Jak se vymotat z úzkostných stavů  
a znovu se nadechnout



audiolibrix

## Doporučení pro knihu *Život bez úzkosti*

„Na odvykání je asi nejtěžší ten boj s úzkostí, která návyk způsobuje. Judson Brewer nám ve své knize předává průlomový program s výbornými triky a pomůckami, které může používat každý a pomohou každému. Tuto knihu potřebují všichni!“

— B. J. FOGG, PhD, autor knihy *Tiny Habits (Drobné návyky)*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Kniha *Život bez úzkosti* čtenáře krok za krokem provádí programem na léčbu úzkosti, závislosti, nekonečného přemítání a dalších návyků, který Judson Brewer osobně sestavil a ověřil ve své klinické praxi. Kniha je vlastně průvodce přeprogramováním mozku – autor čtenářům radí, jak si mozek nastavit, aby jim lépe sloužil. Čtenáři se v ní naučí lépe porozumět své vlastní mysli, do hloubky prozkoumají procesy, které v ní probíhají, a pozvou do ní více svobody, vděčnosti, radosti a propojení s ostatními lidmi.“

— DANIEL J. SIEGEL, MD, autor knihy *Aware (Uvědoměly)*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Je to jednoduché – člověk nemůže žít naplno a mít skutečný úspěch, když pořád trpí úzkostí. Judson Brewer nabízí plán, který vám může pomoci zvítězit nad úzkostnými myšlenkami, pocity a návyky a začít skutečně žít. Je to kniha, která vám může změnit život.“

— ARIANNA HUFFINGTON, autorka knihy *Skutečný úspěch*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Kniha *Život bez úzkosti* staví na tom nejlepším, co nám dává moderní věda. Je úžasně čtivá a snadno se s ní pracuje. Předává čtenářům sadu účinných nástrojů, s jejichž pomocí mohou rozbít úzkost, která jim ničí život. Je to nejužitečnější a nejobsažnější kniha o úzkosti, jakou jsem kdy četla!“

— TARA BRACH, PhD, autorka knihy *Radical Acceptance (Radikální přijetí)*

„Úžasně praktická a srozumitelná příručka k léčbě úzkosti, ve které se člověk snadno najde. Výzkum vedený Judsonem Brewerem významně přispěl k pochopení toho, proč se člověk tak těžko zbavuje úzkosti. Tato knížka vám dá nástroje, s jejichž pomocí rozložíte pouta úzkosti. Úzkost je totiž původce mnoha zlovyků, kterých se lidé těžko zbavují. Kniha *Život bez úzkosti* vám pomůže se nejen vypořádat s úzkostí, ale také se osvobodit od návyků, které vám komplikují život.“

— KELLY MCGONIGAL, PhD, autorka knihy *The Joy of Movement (Radost z pohybu)*

„Brewer kombinuje výsledky svého vědeckého výzkumu s příběhy svých pacientů, a tak podrobně a poučeně vysvětluje, jak úzkost vzniká, jak se stává začarovaným kruhem návyku a proč se jí pomocí obvyklých metod většinou nezbavíme. Knižka *Život bez úzkosti* čtenáře naučí jednoduchá cvičení, která mohou začít snadno používat a tak nekonečný cyklus úzkosti zastavit. Knižka je poutavě napsaná a plná užitečných postřehů. Objevila se ve chvíli, kdy jsme ji nejvíce potřebovali.“

— zpěvačka JEWEL

„Možná jediná knížka o úzkosti, kterou kdy budete potřebovat. Doktor Brewer v ní představuje klinicky ověřené metody práce s úzkostí a výsledky nejnovějšího výzkumu ve svém vědeckém centru, na kterých objasňuje, proč se začarované kruhy návyku úzkosti tak těžko přetrhávají. Srozumitelně vysvětluje, jak jsou obavy návykové a proč. A také čtenáře učí, jak zařazovat jednotlivé rychlosti a ujet starým návykům, které jejich úzkost přizívají – a tak rozmotat lano, které jim svazuje život. Na každé stránce najdete nové a nové postřehy. Je to vědecká psychologie založená na důkazech par excellence.“

— MARK WILLIAMS, emeritní profesor klinické psychologie, Oxfordská univerzita, spoluautor knihy *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*

„V knize *Život bez úzkosti* představuje neurolog Judson Brewer výsledky svého průlomového výzkumu: metody práce s vlastním mozkem, s jejichž pomocí

se zbavíme návyků způsobovaných úzkostí. A úzkost je přece nejběžnějším neduhem, kterým trpí emoční stránka našeho života.“

— DANIEL GOLEMAN, autor knihy *Emoční inteligence*

„Judson Brewer napsal příručku k překonání úzkosti, ve které projevuje velké pochopení pro čtenáře a jejich vnitřní boje. Kniha *Život bez úzkosti* je vědecký a empirický rozbor toho, jak se v našem mozku rozpíná úzkost, a nabízí čtenářům pomůcku k rozpletení navyklých myšlenkových vzorců. Kniha se nespokojí s tím, že vám představí výsledky nejnovějšího výzkumu. Dá vám toho mnohem více: jednoduchý, srozumitelný a praktický postup, jak se vypořádat se svou úzkostí!“

— SHARON SALZBERG, autorka knihy *Laskavost: cesta ke štěstí*



---

# ŽIVOT BEZ ÚZKOSTI

---

JAK SE VYNOTAT Z ÚZKOSTNÝCH STAVŮ  
A ZNOVU SE NADECHNOUT

---

JUDSON BREWER

audiolibrix

## ŽIVOT BEZ ÚZKOSTI

Jak se vymotat z úzkostných stavů a znovu se nadechnout  
Judson Brewer

Unwinding Anxiety

Text Copyright © 2022 by Judson Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Marta Běťáková

Odborná korektura: PhDr. Hedvika Boukalová, Ph.D.

Sazba: Václav Školoud

Obálka: Naymi

Autorova fotografie na obálce: © Dr Mahri Leonard-Fleckman

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Vydalo nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2022 jako svou 17. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](https://audiolibrix.cz/pripominky)

Detail titulu: [audiolibrix.cz/uzkost](https://audiolibrix.cz/uzkost)

Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](https://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #uzkost

Knih je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/uzkost](https://audiolibrix.cz/uzkost)

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2022

Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](https://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-25-6 (paperback)

ISBN 978-80-88407-26-3 (epub)

ISBN 978-80-88407-27-0 (mobi)

ISBN 978-80-88407-55-3 (pdf)

**VĚNOVÁNO  
UŽIVATELCE AMAZONU  
S PŘEZDÍVKOU AMAZON ADDICT**



---

# OBSAH

<b>ČÁST 0 – JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI</b>	19
Kapitola 1 – Úzkost se šíří – i na internetu	20
Kapitola 2 – Jak se úzkost rodí	34
Kapitola 3 – Návyky a každodenní závislosti	48
Kapitola 4 – Úzkost jako návyk	60
<b>ČÁST 1 – PRVNÍ RYCHLOST: MAPOVÁNÍ MYSLI</b>	79
Kapitola 5 – Jak mapovat svou mysl	80
Kapitola 6 – Proč se vám zatím nikdy nepodařilo zbavit se úzkosti (a jiných návyků)	94
Kapitola 7 – Davidův příběh – část první	106
Kapitola 8 – Krátká vsuvka na téma všímavost	116
Kapitola 9 – Jaký osobnostní typ jste – pro účely všímvavosti?	127
<b>ČÁST 2 – DRUHÁ RYCHLOST: JAK AKTUALIZOVAT     ODMĚNY, KTERÉ VÁŠ MOZEK PŘIPISUJE     NÁVYKŮM</b>	139
Kapitola 10 – Jak se náš mozek rozhoduje aneb Proč saháme po dortu, a ne po špenátu	140

Kapitola 11 – Přestaňte přemýšlet: Davidův příběh – část druhá	154
Kapitola 12 – Jak se poučit (a vyrůst) z minulosti	162
Kapitola 13 – Jak se vylízat z kaše: Experiment Dany Small s čokoládou	175
Kapitola 14 – Jak dlouho trvá změnit návyk?	183

### **ČÁST 3 – TŘETÍ RYCHLOST: JAK SVĚMU MOZKU**

#### **NAJÍT VÝHODNĚJŠÍ NABÍDKU** 199

Kapitola 15 – Výhodnější nabídka	200
Kapitola 16 – Zvědavost je věda	216
Kapitola 17 – Davidův příběh – část třetí	231
Kapitola 18 – K čemu je to dobré, když celý den proprší?	244
Kapitola 19 – Stačí mít lásku	255
Kapitola 20 – Začarovaný kruh návyku ptaní se „Proč?“	266
Kapitola 21 – Také doktoři mívají panické záchvaty	277
Kapitola 22 – Víra založená na důkazech	292
Kapitola 23 – Jak vystřízlivět z úzkosti	305

<b>EPILOG</b> – Po šesti letech a pěti minutách	319
---	-----

<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	323
-------------------	-----

<b>POZNÁMKY</b>	327
-----------------	-----

<b>REJSTŘÍK</b>	337
-----------------	-----

---

## ÚVOD

**ÚZKOST JE VŠUDE.** A vždycky byla. Ale v posledních letech ovládla naše životy jako nikdy předtím.

Já osobně mám ovšem s úzkostí mnohem delší zkušenost. Jsem lékař, přesněji řečeno psychiatr. Ale přesto mi to trvalo celá léta, během kterých jsem zoufale tápal, nevěděl si rady, jak svým pacientům pomoci překonat úzkost, a měl jsem neodbytný pocit, že mi při jejich léčbě uniká něco důležitého – než se mi v hlavě propojilo téma úzkosti s mými vlastními panickými záchvaty a výsledky bádání našeho neurologického výzkumného centra. A to byl bod zlomu. Najednou se mi rozsvítilo. Proč si tolik lidí neuvědomuje, že trpí úzkostmi? Jedním z důvodů je to, že úzkost se ráda schovává do škodlivých návyků! Poslední dobou mám dojem, že stále více lidem jejich vlastní úzkost křičí přímo do tváře. Jsou to buď lidé, kteří bojují s nějakým zlovykem nebo závislostí, nebo lidé bez jakékoliv závislosti.

Původně jsem se nechtěl stát psychiatrem. Když jsem začal studovat medicínu, ani jsem pořádně nevěděl, jakou si vybrat specializaci. Byl jsem si jist jen tím, že chci pomáhat lidem

a mám rád vědu. A chtěl jsem ty dvě věci nějak zkombinovat. Studoval jsem americký studijní program, který nabízí možnost získat titul doktora medicíny i doktora filozofie. Tento program funguje tak, že nejprve dva roky studujete medicínu a učíte se všechny základní vědomosti a koncepty. Potom několik let studujete na titul doktora filozofie, zaměřujete se na jedno odvětví vědy a učíte se metody vědeckého bádání. Pak se vrátíte do služeb v nemocnici a pokračujete třetím a čtvrtým ročníkem studia medicíny. A nakonec si vyberete specializaci a absolvujete stáž.

Když jsem medicínu začal studovat, neměl jsem žádnou specializaci, která by mě oslovovala a pro kterou bych byl pevně rozhodnutý. Spíše mě prostě fascinovala složitost a krása lidské fyziologie a lidského poznávání, a proto jsem chtěl zkoumat, jak my lidé fungujeme. Během prvních dvou let studia mají studenti čas a prostor na to, aby zjistili, která specializace je láká. Ve třetím a čtvrtém ročníku mají služby v nemocnici, a tedy příležitost k tomu, aby se ujistili, zda jim tato volba vyhovuje. Studium na doktora medicíny i filozofie většinou trvá osm let, a tak jsem si říkal, že mám dost času na to, abych zjistil, co mě oslovuje. Dlouho jsem se prostě a jednoduše snažil naučit všechno, co se naučit dalo. Ale na doktora filozofie jsem studoval celé čtyři roky a za tu dobu jsem stihl zapomenout všechno, co jsem se naučil v prvních dvou letech studia medicíny.

Když jsem tedy čtyřleté studium dokončil a vrátil se ke studiu medicíny, raději jsem si vybral služby na psychiatrii, jelikož právě tam jsem si mohl nejlépe připomenout všechno, co jsem se v prvních ročnících učil o jednání s pacienty. Nikdy předtím mi ani na mysl nepřišlo, že bych se mohl stát psychiatrem. Ve filmech psychiatrii nikdy nejsou sympatičtí a na fakultě se říka-

lo, že „cvokařina je pro cvoky“ – že psychiatrem se stane jenom ten, kdo je sám takový blázen, že potřebuje pomoc psychiatra. Jenže služba na psychiatrii mi otevřela oči a stalo se tam něco, co jsem později nazval šťastnou shodou okolností ve správný čas a na správném místě. Uvědomil jsem si, že mě služba na psychiatrii velice naplňuje, že rozumím tamním pacientům a jejich trápením. Najednou jsem si uměl představit, že by mou pracovní náplní bylo pomáhat jim v tom, aby lépe porozuměli vlastní mysli a s pomocí těchto nově nabytých znalostí snáze překonávali své problémy. Bavily mě i služby na jiných odděleních, ale nic mě neoslovovalo tolik jako psychiatrie. A tak jsem si ji zvolil jako specializaci.

Když jsem pak dokončil studium medicíny a nastoupil na stáž na Yaleově univerzitě, potvrdilo se mi, že psychiatrie pro mě byla dobrou volbou. A nejen to – začal jsem si více rozumět s pacienty, kteří bojovali s různými závislostmi. Už v prvním ročníku studia medicíny jsem totiž začal meditovat a pokračoval v tom po celou dobu svého studia, a to prakticky denně. A jak jsem zkoumal, s jakými závislostmi bojují mí pacienti, postupně mi docházelo, že mi vlastně vyprávějí o mých vlastních problémech, které mi vykrystalizovaly při meditačních cvičeních – o všech těch vzájemně propojených pocitech touhy, potřeby, křečovitého hledání stébel, hlavně chytit a nepustit. Ke svému překvapení jsem zjistil, že mluvíme stejným jazykem a máme stejné problémy.

Během své stáže jsem totiž sám začal trpět panickými záchvaty. Asi k tomu přispíval i nedostatek spánku a strach, že jsem se nic nenaučil, spojený s trvalým pohotovostním stavem, jelikož jsem u sebe neustále musel mít pager – a ten mohl kdykoli zapípat a já pak musel uprostřed noci volat na sesternu

a rychle řešit nějakou strašnou pohromu. Stokrát nic umožilo osla a sto takovýchto problémů umožilo mou psychiku. Umět si představit, čím vaši pacienti procházejí – to je slabý výraz! Já to zažíval na vlastní kůži. Naštěstí mi tehdy dost pomohlo to, že jsem byl zvyklý meditovat. Pomocí meditace a metody plného uvědomění se mi podařilo zahnat silné panické záchvaty, které mě budily ze spánku. A co bylo ještě lepší – ačkoli jsem tehdy neznal důvod – tyto metody mi pomohly nepřilévat olej do ohně paniky: Naučil jsem se pracovat s úzkostí a panikou, takže jsem se aspoň nemusel strachovat (nebo dokonce panikařit), že dostanu další panický záchvat, čímž se mi alespoň podařilo trochu zvládnout svou úzkost a vyhnout se vzniku panické poruchy. Začal jsem se také učit, jak lidem předat metodu uvědomování si vlastních nepříjemných pocitů (aby se zbavili návyku se jim vyhýbat). Najednou jsem jim mohl nabídnout nástroj, s jehož pomocí mohli zacházet a pracovat se svými emocemi – a ne jim pořád jen předepisovat prášky a pilulky.

V posledním roce své stáže jsem zjistil, že prospěšností meditace v psychiatrii se téměř nikdo nezabývá. Ale vždyť je to takový neobjevený poklad! říkal jsem si. Vždyť mi pomohl zbavit se stavů extrémní úzkosti a třeba by mohl pomoci i mým pacientům! A nikdo se nezajímá o to, proč a jak dobře tenhle užitečný nástroj funguje! Tak jsem strávil deset let tím, že jsem vytvářel program, který měl za úkol pomáhat lidem překonat jejich špatné návyky – které jsou výrazně propojeny, a dokonce poháněny úzkostí. Vlastně i úzkost sama o sobě je zlovyk. A teď se rozšířila v epidemii. Proto jsem dal dohromady výsledky celého svého výzkumu a napsal tuto knihu.

Viděli jste film *Marťan*? Astronaut, kterého v něm hraje Matt Damon, se octne v situaci, která se nedá popsat jinak

než: „A do pr–“ Posádku jeho vesmírné lodi totiž zaskočí větrná bouře a všichni její členové vezmou nohy na ramena. Odletí a nechají ho na Marsu, protože si myslí, že je mrtvý. Matt si později v té své erární mikince s kapucí od agentury NASA sedne ve vesmírné stanici k počítači, a aby si dodal odvalu, pronese sám k sobě pohnutý proslov, který zakončí slovy: „Proti všem překážkám mi zbývá jediná možnost. Musím zapojit vědu a nějak se z toho dostat.“

Já jsem se Mattem Damonem inspiroval a také jsem zapojil vědu. A nejen zapojil. Stejně jako on jsem z ní vyždímal všechno užitečné do poslední kapky, jako by mi šlo o život.

Na podobné téma už vyšly stohy knih. Tlusté, tenké, s chytlavými i obyčejnými názvy, neuvěřitelnými příběhy i odtajněnými metodami nebo „triky“, jak se úzkosti zbavit. Ale ne o všech se dá říci, že by zrovna oplývaly množstvím poznatků z neurologie.

V této knize vám mohu slíbit vědeckých poznatků víc než dost. A nebojte se, nebude to žádná pseudověda. Budu vycházet ze studií, které jsme u nás ve výzkumném centru prováděli po mnoho let a kterých se účastnili živí lidé s reálnými problémy. (Nejprve na Yaleově univerzitě a v posledních letech na Brownově univerzitě.) Na základě těchto studií jsem napsal i odborné články, které už recenzovali jiní vědci, a dokonce o nich napsali knihy, takže se rozhodně nedá říci, že by se mi nedostávalo zpětné vazby.

Výzkumem této oblasti se zabývám už mnoho let a stále mě baví objevovat její nové aspekty. Ale pokud bych měl vybrat tu nejzajímavější a nejdůležitější souvislost, kterou jsem objevil, určitě by to byla spojitost mezi úzkostí a návyky – jak si zvykáme se strachovat a jak se z takového strachu stává stálý návyk.

Když jsem tuhle spojitost odhalil, získal jsem odpověď na otázku, proč vlastně máme tendenci se strachovat. Uspokojil jsem tak svou profesionální zvědavost, ale hlavně – konečně jsem věděl, jak svým pacientům pomáhat s pochopením a zpracováním jejich vlastní úzkosti.

Víte, úzkost se ráda schovává do špatných návyků a zlovyků. Schovává se v tělech lidí a ti se od ní nevědomky snaží odstříhnout tím, že si zvykají na nejrůznější typy jednání. Se znalostí této spojitosti jsem již mohl své pacienty navést k lepšímu porozumění toho, jak u nich vznikl návyk pít alkohol, ze stresu se přejídat či prokrastinovat, a tak se „zbavovat“ úzkosti. Mohl jsem jim lépe osvětlit, proč je pro ně tak strašně těžké překonat úzkost i své zlovyky. Úzkost totiž jejich zlovyky „krmila“, ty následně úzkost zhoršovaly... až se úplně utrhla ze řetězu a dohnala je až do mé ordinace.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které jsem se naučil, je, že na psychiatry se rozhodně vztahuje rčení „čím míň toho ví, tím víc toho říká“. Jinými slovy: čím mělčí porozumění určitému tématu či situaci, tím rádobyhlubší myšlenky a prázdnější slova. Více slov neznamená větší vhled do stavu pacienta a jeho lepší interpretaci. Naopak: když nevíte, o čem mluvíte, čím více slov z vás tryská, tím větší je pravděpodobnost, že se vemluvíte do kouta. Povídám vám, páni psychiatři, jakmile zjistíte, že jste se vemluvili do kouta, radši přestaňte mluvit – domluveno?

Byla to hořká pilulka, ale musel jsem spolknout fakt, že „čím míň toho ví, tím víc toho říká“ se vztahuje i na mě. No, představte si to! Nebyl jsem žádná vzácná výjimka z pravidla a neměl jsem právo své pacienty nesmyslně poučovat, jako by jim delší proslovy automaticky lépe pomáhaly. Zjistil jsem, že když se chovám přesně opačně, totiž když se nesnažím rovnou mlu-



vit jako psychiatr, ale místo toho jen poslouchám, uchovávám si mysl „nevím“ po vzoru zenových škol a čekám, dokud mi nevykrystalizuje jasná souvislost mezi problémem a jeho příčinou – tak tím mohu lidem opravdicky, fakticky, namouduši pomoci.

Rčení „méně znamená více“ by se mělo týkat nejen psychiatrie, ale i mnoha dalších oborů, například vědy. Jak jsem tak míň mluvil a víc poslouchal, tak jsem si všiml, že koncepty týkající se změny návyků, které jsem vytvářel, se čím dál více dostávaly k esenci problému a byly čím dál jednodušší. Ale jako vědec jsem nesměl tak snadno uvěřit svému nadšení z tohoto objevu. Koncepty, které jsem konečně pochopil, byly jednoduché, ale musel jsem se ptát, jestlipak fungují v praxi. A fungují i v jiném prostředí, nejen v mé poradenské klinice? A tak když v roce 2011 první rozsáhlá klinická studie prokázala, že moje metoda odvykání kouření má oslnivé výsledky – s její pomocí přestalo kouřit pětkrát více lidí než po léčbě „zlatým standardním způsobem“ –, napadlo mě, že by stálo za to vyzkoušet, zda by se zlozvyky lidem nemohly pomáhat i „zbraně hromadného rozptylování“ (totiž chytré telefony). Do tohoto projektu jsem také po vzoru Martěana zapojil vědu, jako by mi šlo o život. A mělo to úžasné výsledky i v klinických studiích se skutečnými pacienty. A „úžasnými výsledky“ myslím 40procentní snížení frekvence jení v důsledku nepřekonatelné chuti na jídlo u lidí s nadváhou či obezitou, 63procentní snížení úzkosti u pacientů s generalizovanou úzkostnou poruchou (podobný výsledek se týkal i doktorů, kteří trpěli úzkostmi), a tak bych mohl pokračovat dál. Při klinických studiích se nám také podařilo prokázat, že určitá propojení v mozku, která mají na svědomí dlouhodobé kouření, se dají „přeškolit“ pomocí mobilní aplikace. Přesně tak, slyšíte dobře – pomocí aplikace!

Z výsledků těchto výzkumů, mojí klinické praxe v psychiatrii a práce na celkových obecných konceptech pak vznikla tahle kniha. Doufám, že vám bude praktickou a užitečnou příručkou ke změně vnímání úzkosti a efektivní práci s ní a jako příjemný bonus i příručkou k překonání špatných návyků a závislostí.





# ČÁST 0

## JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI


*Žádný problém nevyřeší stejná mysl,  
která ho vytvořila.*

—INTERNETOVÝ MEM PŘÍPISOVANÝ ALBERTU EINSTEINOVÍ

Možná se teď ptáte, proč tato kniha začíná Částí 0, a ne Částí 1. Je to proto, že vám nejdřív musím popsat, co se ve vás děje, když si neuvědomujete, že se vás úzkost týká. To budu vysvětlovat v Části 0. V Části 1 už budete chápat, co se s vámi děje, a já vám doporučím první kroky.

Co se v téhle knize dočtete? V Části 0 najdete odborný psychologický a neurologický popis vzniku úzkosti. Na těchto znalostech pak můžete začít stavět svou práci s úzkostí. V Části 1 se naučíte rozpoznávat, co vaši úzkost spouští (a co následně spouští sama úzkost). Část 2 vám pomůže pochopit, proč se točíte v začarovaných kruzích obav, a „aktualizovat“ si síť odměn v mozku tak, abyste ze začarovaných kruhů vystoupili. V Části 3 se naučíte jednoduché metody práce s centry učení ve svém mozku a přesvědčíte je, aby s konečnou platností vystoupily z nekonečných bludných kruhů úzkosti (a jiných návyků).

## ÚZKOST SE ŠÍŘÍ – I NA INTERNETU



ÚZKOST JE JAKO pornografie. Špatně se definuje, ale když ji vidíte, tak ji rozhodně poznáte. Pokud ovšem není neviditelná.

Za studií jsem byl schopný, ambiciózní perfekcionista a poptrpěl jsem si stále na nové výzvy. Vyrůstal jsem ve státě Indiana jako jedno ze čtyř dětí matky samoživitelky, a když nastal čas vybrat si univerzitu, přihlášku jsem poslal do Princetonu, protože náš studijní poradce mi řekl, že tohle je univerzita, na kterou se teda určitě nikdy nedostanu. První den na kampusu jsem byl jako v Jiříkově vidění. Nebo jako dítě, které se poprvé v životě dostalo do cukrárny. Najednou jsem kolem sebe měl spoustu možností. Stačilo jen natáhnout ruku a využít jich. A já je chtěl využít všechny. Absolvoval jsem konkurz do akademického pěveckého sboru (a právem jsem nebyl přijat), stal jsem se členem veslařského týmu (na jeden semestr), začal jsem hrát v orchestru (v posledním roce studií jsem se dokonce stal jedním z předsedů jeho správního orgánu), vypomáhal jsem v outdoorovém programu jako vedoucí pěších výletů, stal jsem se členem cyklistického klubu (to mi také moc dlouho

nevydrželo), naučil jsem se základy horolezectví (a několikrát týdně celé hodiny svědomitě trénoval na horolezecké stěně), a dokonce jsem se stal členem svérázného sdružení běžců, které se jmenovalo „Hash House Harriers“. A to jsem nejspíš ještě něco vynechal. Život na univerzitě se mi tak zalíbil, že jsem na kampusu zůstával dokonce i přes léto. To jsem vždycky pracoval v laboratoři a otrkával se jako vědecký pracovník. A to jsem vám ještě neřekl, že se mi vzdělání v oblasti medicíny a chemie zdálo moc jednostranně zaměřené, a tak jsem vystudoval i hru na hudební nástroj. Čtyři roky utekly jako voda.

Když se blížil konec posledního ročníku a já se chystal na lékařskou stáž, musel jsem se objednat k doktorovi na univerzitní kliniku, protože navzdory vší činnosti, kterou jsem vyvíjel, jsem se vůbec necítil zdrav. Míval jsem silné nadýmání a křeče v břiše, navíc ještě často spojené se závodním sprintem na záchod. Takové průjmy jsem nikdy předtím nezažil. Časem se to tak zhoršilo, že jsem svůj denní program musel plánovat tak, abych byl neustále v bezpečné doběhové vzdálenosti od nejbližší toalety. Když jsem tyto příznaky popsal doktorovi (to ještě neexistoval Google, takže jsem mu nemohl vysypat z rukávu geniální internetovou diagnózu), zeptal se mě s nepochopitelnou zvědavostí, zda snad nejsem vystresovaný či nemám úzkostné stavy. Vyjekl jsem cosi v tom smyslu, že ani omylem, rozhodně ne! Každý den přece cvičím, jím zdravě, hraju na housle a vůbec, je to přece nesmysl! Doktor trpělivě poslouchal a můj mozek, který si odmítal připustit, že by se to celé opravdu dalo vysvětlit úzkostí, mu předkládal tuhle pravděpodobnou (nebo spíš nepravděpodobnou) diagnózu: Nedávno jsem vedl pěší výlet do přírody, nejspíš jsem si nedostatečně dezinfikoval vodu z pramene (i když si na dezinfekci vody větší-

nou dávám záležet a žádný jiný účastník výletu nemá stejné zdravotní problémy jako já).

„Určitě je to giardióza, parazitární onemocnění, kterým se člověk může nakazit, když vypije nedezinfikovanou vodu v přírodě. Mezi její příznaky patří i silný průjem,“ přednášel jsem doktorovi co možná nejpřesvědčivěji. Ano, doktor věděl, co je to giardióza (však to také byl doktor), podle něj to však na giardiózu nevypadalo. Ale já jsem nechtěl vidět to, co jsem měl přímo před nosem: Byl jsem tak vystresovaný, že úzkost hledala způsoby, jak na sebe upozornit prostřednictvím mého těla, protože moje mysl jí buď nevěnovala pozornost, nebo se schválně tvářila, že ji nevidí. Úzkost? Tak to ani omylem. Úzkost se mě přece netýká.

Celých deset minut jsem doktorovi vysvětloval, že rozhodně netrpím úzkostí a nemám ani to, čemu říkal „syndrom dráždivého tračníku“ (který má stejné příznaky jako ty, které jsem mu právě popsal). Nakonec rezignovaně pokrčil ramena a předepsal mi antibiotika, aby se mé ubohé vnitřnosti zbavily hypotetických parazitů, kteří mi způsobovali tak strašný průjem.

Ovšemže se po antibiotikách nic nezlepšilo. Teprve později jsem se dověděl, že úzkost dovede být pořádný chameleon. Může se projevat čímkoli, od trémy před zkouškou přes panické záchvaty až po nekontrolované vyprazdňování, kterým jsem trpěl já a které mělo na svědomí to, že jsem v hlavě nosil mapu všech veřejných záchodků v Princetonu.

Jeden internetový slovník úzkost definuje jako „pocit ustaranosti, nervozity nebo strachu, týkající se většinou nadcházející události nebo události s nejistým výsledkem“. Jenže do toho se vleze snad všechno. Vzhledem k tomu, že každá událost, ke které se právě schyluje, je „nadcházející událost“, a k tomu, že

jediná jistota v životě je nejistota, úzkost na nás může ze své nory vystartovat prakticky kdekoliv, kdykoliv a v jakékoliv situaci. Může nás mírně píchnout pod žebry, když nám kolega při pracovní poradě promítne graf zisků společnosti za poslední kvartál, nebo nás polít studenou vodou, když kolega hned poté řekne, že vedení společnosti se brzy chystá propouštět a ještě přesně neví, kolik lidí bude muset vyhodit.

Existují ale lidé, kteří se s úzkostí už probouzejí. Nervozita do nich zrána ducá hlavičkou, jako to dělávají hladové kočky. Pak je zalije vodopád ustaranosti, zpod kterého nedokážou vyběhnout a který je čím dál více probouzí (takže rozhodně nepotřebují ranní kávu), a během dne se z vodopádu stává mořský příliv, protože ke všem starostem si ještě dělají starosti s tím, že nevědí, proč jsou vlastně tak ustaraní. Tak to přesně mívají mí pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou. Probouzejí se nejistí, protrápí se celým dnem a pak se poctivě bojí až pozdě do noci a pod kotel strachu si ještě přikládají myšlenkami typu: *Proč propána nemůžu usnout?* Někdo zase má panické záchvaty, které na něj přicházejí zničehonic nebo (což byl můj případ) ho probouzejí uprostřed noci. Jiní si zase dělají starosti o konkrétní věci nebo oblasti života, ale jiné události či záležitosti, které by jednoho přivedly k šílenství, je kupodivu nechávají klidnými.

A bylo by ode mě tuze nepsychiatrické, kdybych vás nepoučil, že existuje celá řada úzkostných poruch. Coby absolvent medicíny bych sice měl běžně pojmenovávat různé stavy jako „poruchy“ nebo „choroby“, ale dělám to nerad. Jak sami brzy uvidíte, spousta takových stavů vzniká prostě tak, že se jeden z přirozených (a obvykle velmi užitečných) procesů v mozku pomalu přesune do jiného nastavení. To už bychom rovnou jako chorobu mohli označit „vlastnictví lidského mozku“. Když



vznikne něco, co se obvykle nazývá „poruchou“, rád si představuji, že ta mysl či ten mozek je houslová struna, která se mírně rozladila. Když se něco takového stane, nenalepíme přece na housle nálepku „Mimo provoz“ a nezahodíme je. Místo toho se zaposloucháme do zvuku té struny a podle potřeby ji přitáhneme nebo povolíme, aby housle zase mohly hrát. Jenže háček je v tom, že my psychiatři musíme úzkostné poruchy za účelem oficiální diagnózy a vypisování faktur nějak klasifikovat. Výsledné kategorie mají rozsah hodný operního zpěváka: od konkrétních fobií (například strach z pavouků) přes obsedantně-kompulzivní poruchu (například velmi časté mytí rukou způsobené strachem z bacilů) až po generalizovanou úzkostnou poruchu (což je přesně to, co si pod tím termínem asi představíte – nadměrná úzkost ohledně každodenních záležitostí).

Jak se musí úzkost projevit, aby přestala být běžnou úzkostí a stala se „poruchou“? To záleží i na lékaři, který stanovuje diagnózu. Aby například člověk splňoval diagnostická kritéria pro generalizovanou úzkostnou poruchu, musí trpět extrémní úzkostí a strachovat se ohledně „palety různých záležitostí, témat, událostí či činností“, a to „poměrně často po dobu alespoň šesti měsíců, a tato úzkost musí být zjevně nepřiměřená“. Mě fascinuje ta poslední fráze: „zjevně nepřiměřená“. Možná jsem během studia medicíny prospal přednášku, ve které profesor vysvětloval, jak přesně máme určovat, kdy úzkost přechází z nedostatečné do zjevně nepřiměřené a kdy je čas vytáhnout bloček s recepty nebo zavolat na pohotovost.

A protože úzkost většinou žije uvnitř v člověku a neprojevuje se navenek (oč bychom měli snazší práci, kdyby úzkost byla vidět jako velká bradavice na hlavě?), musím svým pacientům klást množství otázek, abych zjistil, jak se u nich úzkost pro-

jevuje. Však ani já jsem během studií neměl tušení, že trpím úzkostí, dokud jsem si nedal dvě a dvě dohromady a nespojil si svou dokonalou znalost všech veřejných záchodků na mé běžecké trase s úzkostí. V lékařských příručkách se dočteme, že typickými příznaky úzkosti jsou nervozita, neklid, rychlý nástup únavy, zhoršené soustředění, podrážděnost, bolest svalů a nespavost. Jak ale sami vidíte, tyto symptomy samy o sobě ještě nikomu na záda nenalepí jasně viditelnou ceduli s nápisem TATO OSOBA TRPÍ ÚZKOSTÍ. A jelikož mám v živé paměti, jak jsem za studií vehementně popíral, že bych trpěl úzkostí, je důležité na téhle zkušenosti stavět a pomáhat pacientům zmapovat souvislosti mezi různými symptomy a tím, co se jim děje v hlavě. Teprve pak se s nimi můžeme posunout dál.

Teď bych se rád rozepsal o tom, jak diametrálně odlišnými způsoby může úzkost člověku vstoupit do života. Budu to ilustrovat na příkladu dvou schopných a úspěšných žen.

Moje žena Mahri, čtyřicetiletá docentka na univerzitě, mezi studenty oblíbená přednášející a v zahraničí známá badatelka, si nepamatuje, kdy její úzkost dosáhla plnoletosti. Teprve během postgraduálního studia, když si povídala se sestrou a sestřenicemi o rodinných záležitostech, si uvědomila, že některé jejich rodinné manýry jsou vlastně projevy úzkosti. Jednotlivé případy se jí zdály jen trochu výstřední, když si je však pospojovala, bil jí do očí nad slunce jasný vzorec chování. Byl to pro ni moment osvícení neboli „aha moment“. Popsala ho takhle: „Úzkost se u nás projevovala v detailech. Teprve když jsme si uvědomili, že ji v rodině máme, došlo nám, že jí trpí každý z nás.“ Vyvodila si, že co jen její paměť sahá, její babička, matka i teta vždycky do určité míry trpěly úzkostí. Když například Mahri ještě byla malá, její matka se často snažila zvládnout situaci tak, že vše

pečlivě plánovala. A to se nedalo přehlédnout, zvláště v ty dny, kdy se rodina chystala na výlet. Mahri tehdy nesnášela balení zavazadel na cesty, protože její matka byla v takových situacích velmi nervózní a projevovalo se to nepřímou. Byla podrážděná a „štěkala“ na Mahri, její sestru i jejího otce.

Teprve když Mahri pochopila, že členové její rodiny trpí úzkostí, uvědomila si, že ona sama jí trpí také. Sedli jsme si spolu před snídaní k neformálnímu rozhovoru pro účely téhle knihy a ona mi vyprávěla, jak úzkost vnímá: „Je to stálý, ale nenápadný pocit, který se často nevztahuje k ničemu konkrétnímu. Naplépí se na všechny myšlenky a situace, na které jen může. Jako by moje mysl vyloženě hledala, kvůli čemu všemu se ještě může strachovat. Je to pocit, který jsem dřív považovala za nervozitu ohledně konkrétních věcí. Dlouho jsem si ji neuměla odmyslet od událostí v mém životě, protože jsem byla přesvědčená, že ji prostě způsobují složité situace a náročné životní změny.“ Ano, Mahri přesně vystihla povahu generalizované úzkosti: naše mysl si vybírá témata, která jsou vlastně sama o sobě nevinná a neškodná, a dělá z nich předmět obav. Pro mnoho lidí je úzkost lesní požár, který začíná škrtnutím sirky za úsvitu a pak pod něj přikládají běžné denní události. Jak den pokračuje, hoří čím dál vyšším a jasnějším plamenem.

Když jsme se s Mahri zvedali od snídaně, uzavřela náš rozhovor těmito slovy: „Kdo mě nezná, ten by si nikdy nemyslel, že tohle je něco, s čím se musím učit pracovat.“ I kdybych nebyl psychiatr, mohl bych dosvědčit jednu věc: Mahrini kolegové a studenti si o ní určitě myslí, že je klidná jak zahradní rybníček a že si umí za všech okolností uchovat chladnou hlavu. Ale my dva už umíme vycítit, kdy na ni přichází úzkost. Většinou to poznáme podle toho, že se zaměří na nějakou událost v budouc-

nosti a začne ji plánovat. Jako by si její mozek vybíral předměty nebo časová období, která v sobě nesou prvek nejistoty (například víkendy), jako by její mozkové závitky nabíraly obrátky čistě proto, že ty předměty nebo časová období nemají dostatečný tvar, a snažily se je zformovat do něčeho známého a srozumitelného. Jako by každý naplánovaný moment byl vmáčknutím prstu zkušeného sochaře do beztvare hroudy hlíny. Pro umělce je hrouda sochařské hlíny příležitostí. Pro cestovatele je víkend příslibem dobrodružství. Pro nervózní lidi je obojí jen absencí struktury. A na místo struktury se pak dere úzkost. S Mahri si z toho rádi děláme legraci. Občas se jí ptám: „Už sis naplánovala, jak si dopoledne naplánuješ odpoledne a jak si odpoledne naplánuješ večer?“

Mahrina úzkost tedy neustále hoří slabým plamínkem. Existují ale lidé, co mají naopak občasné požáry panických záchvatů. Například Emily, která s Mahri za studií bydlela na pokoji (je to naše dobrá kamarádka, která si vzala jednoho z mých nejlepších přátel ze studií. Vlastně nás s Mahri nechtěně seznámili.) Emily je právnička a pracuje v nejvyšší politice, účastní se například mezinárodních jednání. Během studií práv začala zničehonic trpět panickými záchvaty. Požádal jsem ji, aby mi popsala, jak ty záchvaty probíhaly. Poslala mi e-mail, ve kterém je popsala takhle:

Poprvé jsem panický záchvat zažila, když jsem studovala práva. Bylo to o prázdninách mezi druhým a třetím ročníkem, zrovna když se mi poštěstilo získat brigádu ve velké advokátní kanceláři. Brigádníci tam bývají zvaní k majitelům kanceláře domů. Advokáti pořádají večeře pro ně, pro své rodiny i stálé zaměstnance kanceláře. Takové večeře mají

brigádníkům pomoci spřátelit se s kolegy a udělat si představu o tom, jak žijí stálí zaměstnanci firmy. Po jedné takové večeři (bylo to v červenci a celý ten večer byl moc příjemný) jsem se vrátila domů a bez problémů usnula. Jenže po dvou hodinách jsem se náhle vzbudila tím, že mi srdce bilo jako na poplach, potila jsem se a lapala po dechu. Neměla jsem ponětí, co se to se mnou děje – nepamatovala jsem se, že bych předtím měla noční můru ani nic podobného. Vyskočila jsem z postele a začala přecházet po pokoji, abych to rozchodila. Byla jsem tak vyděšená, že jsem zavolala manželovi, který měl noční službu na pohotovosti v místní nemocnici. Prosila jsem ho, aby proboha přijel domů, a on mi vyhověl. Pak se mi udělalo lépe a došlo mi, že neumřu, ale pořád jsem úplně nechápala, co se stalo.

Na podzim jsem zahájila poslední ročník práv a v kapse už jsem měla nabídku práce v této advokátní kanceláři. Uklidnila jsem se, a pokud se správně pamatuji, celý rok jsem panické záchvaty neměla. Ale to další léto se mi vrátily. Pokaždé byly skoro stejné jako ten první. Usínala jsem bez problémů, ale po pár hodinách se vzbouzela strašnou panikou. Učila jsem se tehdy na advokátní zkoušky, což je úkol, který ještě nikdy nikomu na radosti nepřidal. Navíc jako blesk z čistého nebe přišla zpráva, že mí rodiče, kteří spolu žili třicet let (a myslela jsem, že šťastně), se budou rozvádět. A k tomu všemu jsem začala pracovat v té advokátní kanceláři a měla jsem hodně přesčasů. Jeden ze společníků firmy, který měl kancelář vedle mě, se rozhodl, že mě bude šikanovat a zacházet se mnou jako se svým majetkem. Dělal mi přednášky o tom, že nemám co rozhodovat o svém životě, že můj život patří firmě a že bych měla advokátní kanceláři

vlastně být vděčná za to, že se vůbec uvolila mě zaměstnat. To všechno byla tak nešťastná shoda okolností a náročných situací, že jsem začala mít pocit, jako bych vůbec nemohla ovlivňovat vlastní život, a celé to vedlo k dlouhé sérii panic-kých záchvatů. Ty trvaly šest měsíců. Pak jsem si ale objednala několik sezení u psychoterapeuta a také si zkusila sama načíst nějaké materiály. Konečně jsem pochopila, co se se mnou děje. Jakmile jsem zjistila, o co se jedná [o panické záchvaty], přestala jsem se cítit tak bezmocná. Začala jsem si říkat: „Je ti, jako bys umírala, ale neumřeš. To si s tebou jenom zahrává tvůj mozek. Co se stane v příštích minutách, to je čistě na tobě.“ Naučila jsem se záchvaty rozdýchávat pomalými a hlubokými nádechy a intenzivně se soustředit na to, že se uklidním.

Je pravda, že ne každý má stejnou nadlidskou schopnost deduce a soustředění jako Emily (a třeba také pan Spock ze seriálu Star Trek). Ale určitě jste v Emilyině příběhu rozpoznali, jak se její úzkost liší od věčného plamínku Mahriny úzkosti. Emilyina úzkost je spíš jako konvice na čaj, ve které se voda vaří čím dál víc, až najednou uprostřed noci vykypí. V čem se příběhy Emily a Mahri shodují? Klíčový u nich byl moment, kdy pochopily, že jde o úzkost, a zjistily si, o kterou variantu úzkosti se jedná. Pak se s ní mohly začít učit pracovat.

Ať už jste studovaný lékař nebo jenom MUDr. Google, mějte na paměti, že diagnostika úzkosti – klinické i běžné – je ukrutně tenký led. Všichni se občas strachujeme, strach je běžná součást života. Rozhodující je, jak s takovou úzkostí nakládáme. Nevíme-li, jak a proč se u nás projevuje, můžeme si snadno zvyknout si od ní pomáhat malým rozptýlením nebo krátkodo-

bým řešením, které ji ve skutečnosti ještě zhorší, a navíc si k ní pořídíme špatný návyk (také jíte zmrzlinu nebo sušenky, když jste vystresovaní?). Nebo pro změnu strávíme celý život tím, že úzkost živíme různými pokusy o vyléčení („*Proč nemůžu prostě zjistit, proč trpím úzkostí, a jednou provždy se sám vyléčit?*“). Proto jsem napsal tuhle knihu.

Spolu se v ní podíváme, jak úzkost vznikla z nejzákladnějších procesů v mozku, které nám za normálních okolností pomáhají přežít. Prozkoumáme, jakým způsobem se z ní stává návyk, který živí sám sebe, a naučíme se, jak změnit svůj vztah k ní, aby se vždy „rozmotala“ sama od sebe a neuškodila nám. A jako dárek ode mne dostanete vysvětlení, jak úzkost může způsobovat vznik dalších návyků (a jak s nimi pracovat).

**ÚZKOST VŮBEC NENÍ NOVÁ ZÁLEŽITOST:** Thomas Jefferson v roce 1816 poslal dopis Johnu Adamsovi a v něm mimo jiné napsal toto: „Jsou vpravdě lidé takové myslí, jež je svým založením ponurá a hypochondrická, myslí, jež obývá choré tělo, je znechucena dneškem a obává se zítřka, vždy soudí, že co může se státí nejhoršího, to se stane, neboť se to státí může. Těmto lidem pravím: kolik bolesti nás již stály ty zlé události, jež se nikdy nestaly!“ Nejsem historik, to ani omylem. Ale osobně bych se nedivil, kdyby Jefferson sám býval měl pořádný důvod k úzkosti: od náročné práce na zrodu nového státu až po svůj vlastní pokrytecký přístup k otroctví. (Napsal totiž, že „všichni lidé jsou si rovni“, že „otroctví je morální obludnost“ a „ohyzná skvrna“, že je to nesmírná hrozba pro budoucnost nového amerického státu – ale za svého života vlastnil více než šest set otroků.)

V dnešním moderním světě, kde nové technologie zajišťují

stabilní přísun potravin a Spojené státy už přežily čtvrt tisíci-letí, bychom čekali, že lidé budou mít méně starostí a méně důvodů ke strachu. V době př. K. – tedy před Koronavirem – Americká asociace pro úzkost a depresi (Anxiety and Depression Association of America) odhadovala, že na celém světě některým typem úzkostné poruchy trpí asi 264 milionů lidí. Jako výsledek studie, která teď působí trochu jako vykopávka, protože údaje pro ni byly sbírány v letech 2001–2003, Národní institut duševního zdraví (National Institute of Mental Health) oznámil, že 31 % dospělých Američanů někdy v životě trpělo některým typem úzkostné poruchy a 19 % jím trpělo v posledním roce. A za posledních dvacet let se to jen zhoršilo. V roce 2018 se Americká psychologická asociace (American Psychological Association) dotazovala tisícovky dospělých Američanů na zdroj a míru jejich úzkosti. Asociace zjistila, že 39 % Američanů se považuje za úzkostlivější než v roce 2017 a stejné procento (39 %) uvádí od minulého roku nezměněnou míru úzkosti. To je skoro 80 % populace.

Kde se všechna ta úzkost bere? Ve výše uvedeném dotazníku 68 % respondentů odpovědělo, že jim úzkost způsobují obavy o zdraví a bezpečnost. Asi 67 % lidí uvedlo, že jim úzkost způsobuje jejich finanční situace. Za financemi následovala politika (56 %) a mezilidské vztahy (48 %). Americká psychologická asociace v roce 2017 provedla také průzkum nazvaný „Stres v Americe“ a zjistila, že 63 % Američanů naplňuje strachem budoucnost jejich státu a 59 % souhlasí s tvrzením „Co moje paměť sahá, tak Spojené státy na tom nikdy nebyly tak špatně“. A to prosím bylo v roce 2017, tři roky před koronavirem.

Vzhledem k tomu, že problémy v oblasti duševního zdraví jsou v USA běžnější v regionech s horší socioekonomickou si-



tuací, objevily se hypotézy, že v zemích s nízkým HDP, kde mnoho lidí nemůže naplnit své nejzákladnější potřeby a nemá ani spolehlivý zdroj potravin, čisté vody a ochrany před nebezpečím, jsou lidé více vystresovaní a tím pádem více trpí úzkostmi. Za tím účelem byla provedena studie, která zkoumala výskyt generalizované úzkostné poruchy ve světě a jejíž výsledky byly zveřejněny v odborném časopisu *JAMA Psychiatry* v roce 2017. A teď se podržte: Celoživotní prevalence úzkostných poruch byla nejvyšší ve státech s vysokým HDP (5 %), následovaly státy se středně vysokým HDP (2,8 %) a poslední byly státy s nízkým HDP (1,6 %). Autor studie došel k závěru, že individuální rozdíly v tendenci k úzkosti se u lidí mohou snáze projevit v prostředí s relativní stabilitou a hmotnou zajištěností, které je častější v bohatších zemích. Vyrojilo se i mnoho dalších spekulací a vysvětlení. Například teorie, že jsou-li naše základní potřeby naplněny, má náš mozek, zvyklý hledat způsoby přežití, příliš mnoho času na to, aby hledal cokoli, čeho se může obávat nebo čím se může cítit ohrožen. Na základě této teorie někteří lidé začali obyvatele bohatších států nazývat „spokojenými a ustaranými“. Ale lidé s generalizovanou úzkostnou poruchou jsou všechno, jen ne bohatí: polovina respondentů v téhle studii uvedla, že jsou v jedné nebo více oblastech života znevýhodnění či hendikepováni. Já si rád představuji, že mí pacienti s generalizovanou úzkostnou poruchou jsou olympijští šampioni ve vytrvalostním sportu úzkosti – vydrží se strachovat déle a intenzivněji než všichni ostatní lidé na téhle planetě.

Co se objevila pandemie nového koronaviru, předběžné odhady naznačují (světě, div se), že míra úzkosti mezi lidmi vylétla až ke stropu. V Číně byl v únoru 2020 proveden průzkum napříč společenskými vrstvami. Výsledky ukázaly, že v té době trpělo

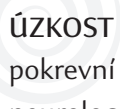
generalizovanou úzkostnou poruchou 35,2 % Číňanů, a to se pandemie ještě zahřívala před rozběhem. Zpráva z Velké Británie z konce dubna 2020 uváděla, že „duševní zdraví“ v zemi se v porovnání s dobou před koronavirem „velmi zhoršilo“. Americká studie ve stejné době zjistila, že 13,6 % Američanů má těžké psychické problémy. To je neskutečný nárůst: 250 % oproti roku 2018, kdy takovou míru duševního strádání uvedlo pouze 3,9 % respondentů.

Stačí se podívat kolem sebe nebo na nějakou sociální síť a uvidíte to sami. Velké katastrofy, mezi něž patří i pandemie koronaviru, jsou téměř vždy provázeny nárůstem nejrůznějších duševních problémů a poruch, včetně požívání návykových látek a úzkosti. Například po útoku na Dvojčata 11. září 2001 téměř 25 % Newyorčanů uvedlo, že konzumují více alkoholu. Půl roku po požáru ve Fort McMurray v roce 2016 (což byl požár, který napáchal nejvíce škod v kanadských dějinách) zase 19,8 % obyvatel okolního regionu uvedlo, že má symptomy generalizované úzkostné poruchy.

Mimochodem, úzkost není žádný samotář. Má ráda společnost. Studie z roku 2017 publikovaná v časopise *JAMA Psychiatry*, o které jsem se zmiňoval dříve, zjistila mimo jiné, že 80 % lidí s generalizovanou úzkostnou poruchou má další celoživotní psychický problém, například trpí depresemi. Naše výzkumné centrum nedávno provedlo studii, v níž jsme zjistili téměř to samé: 84 % lidí s generalizovanou úzkostnou poruchou má komorbiditu s nějakým dalším duševním onemocněním.

A úzkost nepřichází jen tak, jako blesk z čistého z nebe. Rodí se.

## JAK SE ÚZKOST RODÍ



**ÚZKOST JE** zvláštní živočich. Psychiatrie nás učí, že úzkost i její pokrevní příbuzná – panika – jsou dcerami strachu. Behaviorální neurologie pak zjistila, že strach vyvinula evoluce a dala mu za úkol udržet nás naživu. Strach je u nás lidí dokonce tím nejpůvodnějším mechanismem přežití. Má za úkol nás učit, jak se v budoucnu vyhnout nebezpečným situacím. Používá k tomu zvláštní neurologický proces, kterému se říká negativní posilování.

Představte si třeba, že si jen tak v klidu rázujete po rušné ulici. Najednou se podíváte doleva a zjistíte, že se na vás řítí auto. Vidíte, že hned instinktivně uskočíte zpátky na chodník, kde je bezpečno? Taková reakce vyvolaná strachem nám rychle vštíplí, že silnice jsou nebezpečné a musíme na ně vstupovat opatrně. Evoluce nám to ohromně usnadnila. Abychom se z takových situací poučili, stačí nám k tomu pouhé tři prvky: vnější podnět (spouštěč), chování a výsledek tohoto chování. Ukažme si to na našem příkladu přecházení ulice: příchod k okraji vozovky (vnější podnět) nám signalizuje, že se máme rozhlédnout na obě strany (chování). Díky tomu dojdeme na druhou stranu uli-