


Hmm, jako kouzelnické triky? To tedy nevíím!



Takže když si tohle koupím, je se mnou něco špatně?

Aha, takže vlastnit tuhle knížku znamená oficiální diagnózu?

Jestlipak takhle dumaá i někdo jiný?



Bezva, další knížka, kterou nedočtu.

Mám zajít k doktorovi?

Je to časté?  
Je to vážné?

No panice, tě tedy propadám!

Budete v pohodě.

To nám můžete věřit.



**JORDAN  
REIDOVÁ**



**ERIN  
WILLIAMSOVÁ**

# TRIKY PROTI ÚZKOSTI A PANICE

# Triky proti úzkosti a panice

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



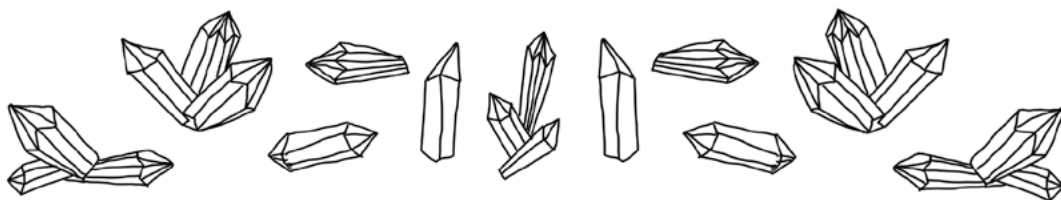
**Jordan Reidová, Erin Williamsová**  
**Triky proti úzkosti a panice – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# TRIKY PROTI ÚZKOSTI A PANICE





# MILÍ ÚZKOSTNÍ LIDÉ,

tak především, uvolněte se. (Taky tak milujete, když vám ostatní říkají, ať se uvolníte a jste v klidu?! My rozhodně! Pokaždé to zafunguje.) Nejste odsouzeni k životu plnému zbytečného přemítání a bezesných nocí. Ve skutečnosti jste úplně normální. Víte, kdo není normální? Všichni ti lidé na vašich zdech na sociálních sítích, co jsou tak rozjásaně šťastní a vypadají jako komparz z reklamy na lentilky. Řekněme si to, jak to je: nikdo se tak zběsile neusmívá, pokud něco neskrývá. Jako třeba ochromující úzkost.

Zažívat úzkost je dnes jednoduše běžná lidská zkušenost: žijeme ve světě prosyceném zkorumpovanými mocenskými strukturami, nepopsatelným násilím, přírodními katastrofami a powerpointovými slajdy. Ty vaše objasnily statistické procento představující podíl desetinných čísel v celém digitálním prostoru a prezentace to byla triumfální, až na to, že jste na závěr zjistili, že vám mezi zuby uvízlo zrníčko máku. Řekneme vám pravdu: Každý, koho znáte, se taky bojí, jestli nemá mezi zuby mák. Tomu se říká psychologie.

Ať už trpíte úzkostí tak silnou, že se neobejdete bez odborné pomoci – v tom případě vám blahopřejeme, že jste si o ni dokázali říct –, nebo tak lehkou, že kolikrát zvládnete den bez totálního zhroucení – i k tomu vám blahopřejeme –, je tahle kniha pro vás. Máme spoustu stránek s aktivitami, které vám pomůžou cítit se míň osaměle, inspirují vás, abyste se přes slzy zasmáli, a pomůžou vám vymyslet, co dělat, když ve tři ráno nespíte kvůli úvahám o tom, jestli jste v tom e-mailu dali do kopie toho správného Petra. (Dali. Nejspíš.)

Pokud se vám nevyvedl den, zkuste si vybarvit konejšivou babičku ze stránky 91. Pokud se den nevyvedl opravdu hodně, mrkněte na náš podrobný návod, jak si postavit vlastní podzemní bunkr – na stránce 100. Než příště nastoupíte do letadla, nezapomeňte si prostudovat uklidňující fakta o létání (jen pro pořádek, je to ve skutečnosti mimořádně bezpečný způsob dopravy) na stránce 13. A jestli vaše nehtová lůžka aspoň trochu připomínají ta naše, určitě si udělejte chvilku na alternativy k ničení nehtové kůžičky ze stránky 95.

A nezapomeňte: jste v dobré společnosti. Úzkostní lidé patří k nejvtipnějším, nejzajímavějším a nejtvůřivějším bytostem na téhle planetě. My to víme, protože k nim patříme, a jsme skvělé.

Tak se opatrujte a ať najdete klid. Doufáme, že se vám tato kniha bude líbit.

Jordan a Erin



# JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT

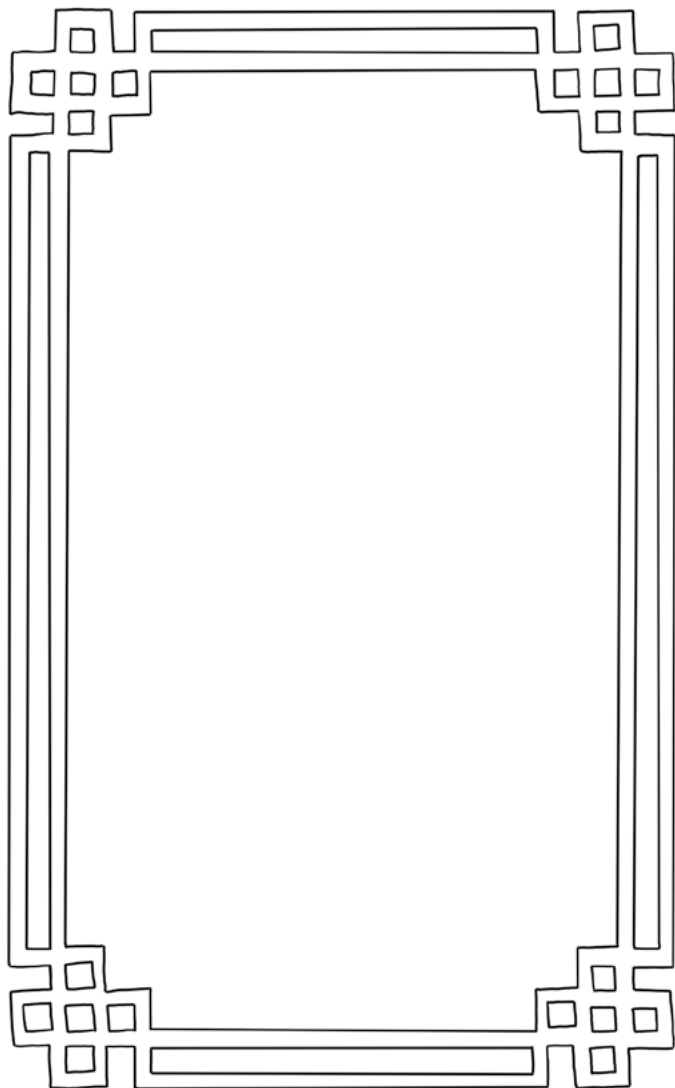
1. Sáhnete po ní vždycky, když to na vás přijde: ráno místo sledování zpráv (prozradíme vám pointu: stalo se něco hrozného); o polední pauze, takže až vás Roman z marketingu přijde informovat o posledním vývoji bulky, co se mu udělala nahoře na vnitřní straně stehna, můžete se tvářit příliš zaneprázdněně na pokec; pozdě v noci, když už jste vyzkoušeli jógu prstů na nohou, peřinové andělíčky a další aktivity pro nespavce, které doporučujeme na stránce 136.

2. Tahle kniha je volně rozčleněna do tří kapitol, ale nemusíte si s tím lámat hlavu: knížky s aktivitami obvykle nemívají důmyslně vystavěnou zápletku. Listujte dopředu, listujte zpátky, náhodně si vyberte stránku a na té začněte. Život se všemi svými pravidly, povinnostmi a tak dál je už těžký dost, berte tedy tuhle knihu jako opak světa pravidel a dělejte si s ní, co vás jen napadne — i kdybyste ji chtěli darovat dál, protože jste se svým životem úplně a naprosto spokojeni, žádnými úzkostmi netrpíte a upřímně netušíte, proč si Kamila myslela, že tohle je ten pravý dárek pro vás od firemního Ježíška, třebaže vy jste nechtěli nic jiného než vonnou svíčku, kterou dostali všichni ostatní.

***ÚZKOST  
JE MOJE  
KARDIO!***



# VŠECHNO O MNĚ



sem narysujete svůj obličej ↗



# ŘEKNĚTE NÁM VÍC

Sečtete získané body a zjistíte, jak si stojíte v naprosto vědecké klasifikaci úzkostí.

## V JAKÉM VZTAHU ŽIJETE?

- Sám/sama (1 bod)
- V partnerském vztahu (2 body, protože musíte den co den odpovídat na otázku: „Tak kdy už do toho vy dva praštíte?!“)
- V manželství (3 body, protože teď musíte neustále, teoreticky i několik desítek let, sledovat kromě vlastních úzkostí i úzkosti jiného člověka)
- Tahle otázka mě stresuje, okamžitě se mě na to přestaňte ptát (4 body a jděte si zdímnout, jsme teprve na stránce 9 a zdá se, že to potřebujete, než se budeme moct posunout dál)

## AKTUÁLNÍ ZDROJE ÚZKOSTI (zaškrtněte všechno, co pro vás platí)

- Škola (1 bod)
- Práce (1 bod)
- Peníze (bez bodů, kvůli penězům jsou nešťastní všichni)
- Vztahy (bez bodů, viz výše)
- Množství bakterií, které momentálně žijí na mém mobilním telefonu (2 body)
- Skutečnost, že si někdo myslí, že trpím úzkostí tolik, že potřebuju tuhle knihu (3 body)
- Všechno uvedené a taky všechno ostatní (4 body)

## CHOVÁNÍ SPOJENÉ SE SPÁNKEM (zaškrtněte všechno, co pro vás platí)

- No... spání? (žádné body a hurá, sláva, jste vzácný jednorozec)
- Zapisuju si všechno, co musím udělat, do malého deníčku na nočním stolku (žádné body, jen vás poplácáme po zádech)
- Zkusím tohle místo, pak tamto (1 bod)
- Zkusím tuhle polohu, pak se převalím do téhle (1 bod)
- Počítám, kolik světélkujících zelených čárek tvoří každou z číslic na budíku (2 body; tip od profíků: sledování malé ručičky analogového budíku je podstatně uspokojivější a s podstatně větší pravděpodobností vede k usnutí)
- Pozoruju strop (2 body)
- Zírám na pokojně chrupajícího partnera a jen stěží potlačuju vztek (3 body)
- Co je to spánek? (4 body)

## VÁŠ OBLÍBENÝ ZPŮSOB RELAXACE

- Meditace (0 bodů)
- Pocit viny, že nemedituju (1 bod)
- „Meditace“ stylem „myslím na nutellu, říkám si, že nesmím myslet na nutellu, myslím na ni ještě víc“ (1 bod)
- Meditace tak účinná, že se ve skutečnosti jedná o usnutí (0 bodů; jedná se o jedinečný talent, za který byste měli být oslavováni)
- Nutkavé okusování nehtů (2 body, pokud si neokusujete nehty na nohou; v tom případě jsou to 4 body, ale fuji!)
- Jídlo (1 bod, pokud to není pařížský dort; v tom případě získáváte navíc cenu za vynikající vkus v oblasti cukrářských výrobků)
- Opětovné čtení knihy *Pod skleněným zvonem* (3 body)
- Stavba pevnosti z prázdných krabic od pizzy a opotřebovaných učebnic úvodu do psychologie, v které se pak pohřbíte (4 body)

## JAKÉ POCITY MÁTE ZE SPOLEČENSKÝCH SETKÁNÍ?

- Kdo by neměl rád večírky?! Kamarádi! Rodina! Legrace! JUPÍÍÍÍ (-5 bodů)
- Dám si farmářský dressing (1 bod)
- Vždycky to zprvu zní dobře, ale když je čas začít si povídat, vždycky se u mě zničehonic rozvine akutní narkolepsie (2 body)
- Pokud mají hostitelé psa, nějak to vydržím (3 body)
- Ani kdyby jim z kohoutku tekla antidepresiva (4 body)

## VAŠE OSOBNÍ SKÓRE ÚZKOSTI:

**0–10 bodů:** Škarohlíd začátečník. Nejspíš si chodíte po světě, posloucháte Boba Marleyho a makronky oždibujete kousíček po kousíčku, abyste si tu lahodu náležitě vychutnali. To vám sakra gratulujeme.

**10–20 bodů:** Středně pokročilý škarohlíd. Zřejmě byste si měli vzít prášek na uklidnění, ale ještě nejste ve fázi, kdy vám z rady „vezmi si prášek na uklidnění“ puká hlava a míníte vylézt stropem.

**20–30 bodů:** Škarohlíd expert. Vaší specializací je internetové vyhledávání příznaků chorob ve čtyři ráno a existenciální muka.

**30–40 bodů:** Škarohlídství vás totálně ovládá. Jste skálopevně přesvědčeni, že strachování je nástroj, kterým nás bůh nebo evoluce vybavili, aby nás nesežraly velké kočky. Kdokoli by vám chtěl vaši úzkost vzít, musel by vám ji vypáčit ze studených mrtvých rukou. Tuhle knihu si zamilujete.

# TOP PĚT

JAKÉ JSOU VAŠE NEJVĚTŠÍ, NAPROSTO IRACIONÁLNÍ STRACHY?



být sežrán vlky



dostat dvojku



vrazi se sekerou



zbývá 10 %  
baterie

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# ČAS NA ASOCIAČNÍ HRU!

*Napište u každého z podnětů první slovo, které vás napadne.*

Dnešní trend: \_\_\_\_\_

Miminko: \_\_\_\_\_

Jan Saudek: \_\_\_\_\_

Tequila: \_\_\_\_\_

Řemeslný: \_\_\_\_\_

Influencer: \_\_\_\_\_

Lední revue: \_\_\_\_\_

Shon: \_\_\_\_\_

V biokvalitě: \_\_\_\_\_

Wrestlingový zápas: \_\_\_\_\_

Ochotnické divadlo: \_\_\_\_\_

Vybíjená: \_\_\_\_\_

Na stojáka: \_\_\_\_\_

Politika: \_\_\_\_\_

Amatérská besídka: \_\_\_\_\_

Openspace: \_\_\_\_\_

Kolektivní inteligence: \_\_\_\_\_

Budoucnost: \_\_\_\_\_

Ptáčátka: \_\_\_\_\_

*Deníček:* Po tomto cvičení jsem měl(a) pocit: \_\_\_\_\_.  
Zjevně potřebuju trochu víc: \_\_\_\_\_.

# UKLIDŇUJÍCÍ FAKTA O LÉTÁNÍ



*Pokud momentálně nežijete na ostrově v Karibiku – což nežijete, protože kdybyste žili, nejspíš byste neměli v ruce knihu aktivit pro úzkostné lidi –, možná se čas od času přistihnete, že toužíte vyrazit někam, kde je to hezčí než tam, kde právě přebýváte. To bohužel může vyžadovat, abyste se nechali zavíčkovat do kovového válce se spoustou chrchlajících lidí a ječících mimin a spolucestujícím Robertem, který se rozhodl vám odvyprávět celý scénář filmu, na němž pracuje.*

*Robert je našťěstí s velkou pravděpodobností to nejhorší, co se vám během letu přihodí, protože ta křídla sice možná vypadají, že se každou chvílí ulomí, ale nejspíš se to nestane.*

*Tady je pár faktů, které vám můžou pomoci, až vám příště před nástupem na palubu začne bušit srdce:*

- Civilní letectví je nejbezpečnější způsob dopravy na světě. Opravdu.
- V letadle je obvykle displej s filmy a obvykle tam nechybějí ty kreslené.
- Většina pilotů není zrovna teď pod parou.
- Dostanete jídlo zdarma, pokud tedy budeme pytlíček s deseti mandlemi pokládat za jídlo.
- Rajčatový džus z nějakého důvodu chutná v letadlech skvěle.
- Pravděpodobnost, že během komerčního letu zemřete, je 1 ku 30 milionům. Je mnohem, opravdu mnohem pravděpodobnější, že vás v letadle zabije podávané jídlo než samotné letadlo.
- Dveře v letadle se zužují jako špunty do vany, takže jsou větší než dveřní otvory – a to znamená, že se nemůžou otevřít směrem ven. Kvůli tlaku v kabině se zase nemůžou otevřít dovnitř. I kdyby tedy někdo byl odhodlaný začít si uprostřed letu pilovat techniku seskoku volným pádem, neuspěje.
- Sluchátka s funkcí potlačení hluku skutečně dokonale potlačují hluk.
- Nejhorší na turbulenci je rozlité kafe.
- Cestou na záchod se můžete bavit nad řadami lidí, co spí s otevřenou pusou. (To se neomrzí.)
- Možná potkáte jednu z těch maminek, které všem okolo rozdávají dárky, protože jejich dítě brečí.
- Při leteckých nehodách 96 % lidí přežije.



# Nechte si něco zaskočit

Restaurace obvykle hosty nenutí platit za jídlo, které je málem zabilo, možná se tedy dočkáte večere zdarma! Jen pozor, ať se skutečně neudusíte.



# Nepřišla vám naléhavá zpráva od tetičky z Ameriky?

Předstírejte, že vám přišla naléhavá textovka od prarady z druhého kolene. A to jste ani nevěděli, že praradu z druhého kolene máte! Divné. Radši to zkontrolujte. (Poznámka: Tohle nejlíp funguje, když vzápětí po anglicku zmizíte.)

# Vyrovnejte se s tím

Jděte do toho s vědomím, že nakonec budete tak jako tak platit něčí předkrm s kachními jatýrky za tři stovky, a objednejte si taky nějakou delikatesu.

