

# Práce se strachem a úzkostí

Mgr. David Macek

# Definice úzkostných poruch (MKN 10)

F40 Fobické úzkostné poruchy

F40.0 Agorafobie

F 40.00 bez panické poruchy

F 40.01 s panickou poruchou

F40.1 Sociální fobie

F40.2 Specifické (izolované) fobie

F41 Jiné úzkostné poruchy

F41.0 Panická porucha (epizodická paroxysmální úzkost)

F41.1 Generalizovaná úzkostná porucha

F41.2 Smíšená úzkostně-depresivní porucha

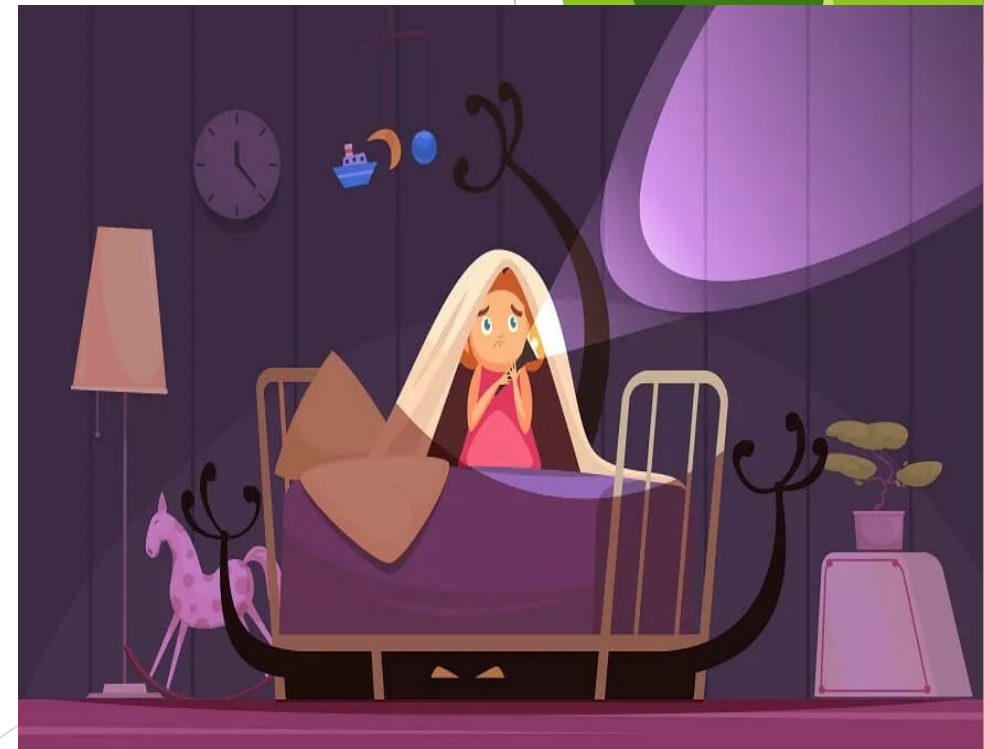
F42 Obsedantně kompulzivní porucha

F42.0 Převážně obsedantní myšlenky nebo ruminace

F42.1 Převážně nutkové akty (kompulzivní rituály)

# Normalizace dětských strachů

- ▶ Vývojově v pořádku
- ▶ Z počátku běžný strach ze všeho neznámého
- ▶ Strach má ochrannou roli
- ▶ Od čtvrtého roku velký rozvoj fantazie
- ▶ V tomto období relativně běžné noční děsy



# Generalizovaná úzkostná porucha

- ▶ Generalizovaná úzkostná porucha je jednou z nejčastějších onemocnění ze spektra úzkostných poruch. Úzkost je méně specifická, nežli je tomu například u různých druhů fobií.
- ▶ Lidé trpící generalizovanou úzkostí mají všudypřítomné obavy, že „něco není v pořádku“, „že se něco stane“, „že jsem něco špatného provedl“, „že něco nezvládnu“ apod.
- ▶ Neustálý strach postižené velmi vysiluje, oslabuje a způsobuje, že žijí v permanentním stresu.

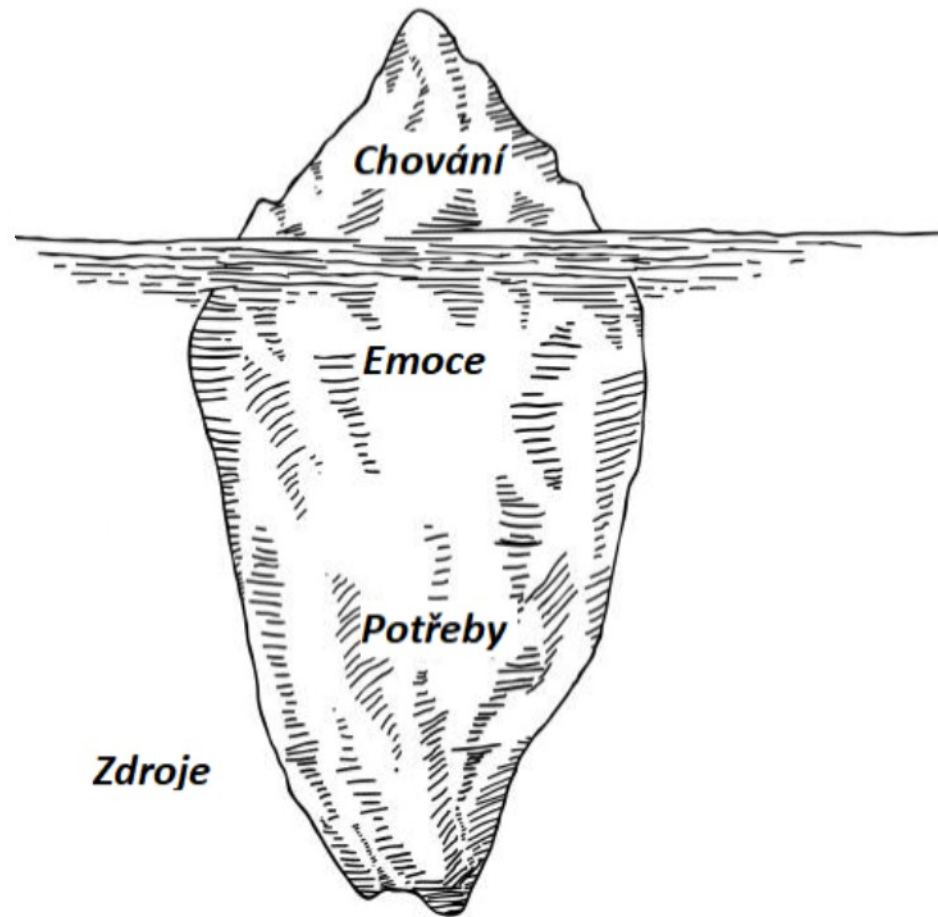


# Práce s dechem - „direktivní techniky“

- ▶ Spojení s imaginací
- ▶ Vědomé dýchání, výdechy delší než nádechy
- ▶ Střídavý dech
- ▶ Cvičení dechu při panické atace:
  - nádech tři vteřiny
  - výdech šest vteřin
  - krátká pauza před dalším nádechem
  - nádech tři vteřiny
  - zadržení dechu + napnutí svalstva
  - výdech šest vteřin



Úzkost jako emoce - to už znáte 😊



# Terapeutický proces

- ▶ Kognitivní porozumění úzkosti
- ▶ Emoční zpracování
- ▶ Integrace (změna)



# Externalizace úzkosti

- ▶ Dát svůj pocit ven prostřednictvím projektivní techniky (kresba, hra, pískoviště...)
- ▶ Povídání si o pocitech
- ▶ Povídání si s pocity

