

|   |  |
|---|--|
| Co když mě ušlapou?                             |  |
| Znemožním se, ztrapním.                         |  |
| Musím rychle pryč!                              |  |
| Raději tam nepůjdu, dopadlo by to špatně!       |  |
| Zblázním se.                                    |  |
| Umřu z toho.                                    |  |
| Ztratím kontrolu a nebudu schopen to zvládnout. |  |
| Je to hrozné, nemůžu odtud uniknout.            |  |
| Omdlím a někdo mě zneužije.                     |  |
| To zvládne každý, jenom já nikoliv.             |  |
| Další myšlenky (specifikujte):                  |  |

**Cvičení** Vytvořte si seznam vlastních nejdůležitějších úzkostných myšlenek a ohodnoťte, nakolik jim věříte v době expozice a nakolik v době, kdy jste v klidu.

## Kognitivní omyly

Kognitivní omyly jsou systematické chyby v myšlení a vnímání, opakované automatické úsudky nebo hodnocení, které vedou k přetrvávání negativních schémat navzdory opačné skutečnosti, např. vybíráním si detailu a ignorováním jiných důležitých aspektů skutečnosti nebo neologickým zpracováním vnímané události. Díky kognitivním omylům si postižený jedinec udržuje svá negativní myšlenková schémata a potvrzuje si je zejména ve stresových situacích.

### Typické kognitivní omyly u lidí trpících depresí a úzkostí

- (1) **Svévolná dedukce** vede k tvoření specifických závěrů ze skutečnosti, která jim neodpovídá, někdy i při skutečnosti, která odpovídá opaku. Jde o vyvozování závěrů „skokem“, např. „Zamračila se – něco jsem zkazil ... Buší mi srdce – mám infarkt ... Mám divné pocity – blázním“. Typickými příklady svévolné dedukce jsou „čtení myšlenek“ a „mylné věštby“, např. „Doktor se mračí – je to se mnou špatně. Raději mi nic neřekne – aby mě nevydělil ... Určitě mi bude zase špatně.“
- (2) **Selektivní abstrakce** vede k soustředění se na detail vytržený z celého kontextu a k opomíjení jiných někdy důležitějších charakteristik situace. Např. v depresivní náladě si postižený všimá pouze svých neúspěchu, odmítnutí.
- (3) **Nepřiměřené zevšeobecňování** znamená zobecnění pravidla nebo závěru na základě pochopení jednoho izolovaného zážitku a použití tohoto zobecnění na situace, které s původní souvisí jen okrajově, někdy vůbec. Drobný neúspěch může být generalizován na celou situaci, případně na celý život. Odmítnutí jednoho požadavku druhou osobou může být pak vnímáno jako totální odmítnutí, neláska, např. „Nepodařil se mi tento úkol – nepodaří se ani ten druhý – nepodaří se mi nic! ... Jsem nervózní teď – pořád jsem nervózní – nikdy nebudu klidný ... Vytkla mi moje chování – pořád mi něco vytýká – nemá mě ráda – nikdo mě nemá rád“.

(4) **Magnifikace a minimalizace** znamenají tendenci hodnotit situace přehnaně, zvýrazněně, maximalizovat negativní zážitky a naopak minimalizovat případné úspěchy. Magnifikace (tj. zvýraznění, zvětšení) přichází vždy, pokud jde o něco negativního – strach, deprese, křivda, neúspěch, neláska, neschopnost, hloupost. Minimalizace se naopak týká pozitivních věcí, úspěchu, zlepšování stavu. Pohled na chybu, neúspěch, či kritiku nabývá až groteskně gigantických a oblundných rozměrů. Ze všeho, co je neúspěšné nebo nedokonalé, vzniká dojem katastrofy.

(5) **Personalizace** je vztahování vnějších událostí k sobě i v případech, že ve vztahu k nám nejsou. Personalizace je matkou pocitů viny a vyčítání. Může vést k těžkým trýznivým sebeobviněním na jedné straně, na druhé straně až k bludné vztahovačnosti. K personalizaci často dochází v situaci, kdy arbitrárně uzavíráme, že to, co se stalo, je naše vina nebo odráží naši neadekvátnost v situacích, za které neseme malou nebo dokonce žádnou odpovědnost, např. „Dítě neudělalo úkol do školy – jsem špatná matka ... Mlčí se – je to moje chyba, že mě nic nenapadá“.

(6) **Dichotomní myšlení** (myšlení „všechno nebo nic“) se projevuje posuzováním všech zkušeností pouze ve dvou opačných kategoriích, jako extrémně negativní nebo extrémně dokonalé. Své osobní vlastnosti, výkony, vztahy vidíme jen v kategoriích černé nebo bílé, dobré nebo zlé. Dichotomní myšlení bývá základem pro perfekcionismus. Vytváří strach z každé chyby, každého omylu či selhání, protože to vede k pocitu úplné nedostatečnosti. V extrému pak člověk nedělá nic, aby neudělal chybu, např. „Nepovedlo se mi to dokonale – nejde mi to ... Buď jsem 100%, nebo jsem úplná nula ... Když nejsem dokonalý, jsem defektní ... Když nejsem zralý, jsem nezralý ... Když nejsem dobrá, jsem zlá“.

(7) **Mentální černý filtr** (černé brýle) je tendence vybírat negativní jevy ze situací a zpochybňovat, hledat negativní interpretace nebo opomíjet a nevsímat si pozitivních stránek. V interakci je kritika vnímána maximálně, zatímco pochvala bagatelizována. Při srovnávání se s druhými je na druhé použít „růžový filtr“ (ostatní mohou být vnímáni jako šťastní, spokojení, výkonní), na sebe „černý filtr“.

(8) **Diskvalifikace pozitivního** je schopnost depresivních lidí proměnit neutrální a pozitivní jevy v negativní. Toto „přemalování na černo“ přichází jaksi nechtěně, ale samozřejmě. Automaticky je každý úspěch zbagatelizován, každá příjemná zkušenost zpochybněna anebo viděna z negativní perspektivy. Diskvalifikace pozitivního je u depresivních osob jedna z nejdestruktivnějších kognitivních dysfunkcí. Vše, co se podaří, vzniklo buď náhodou, nebo se najde negativní interpretace, např. „Chválí mě, aby mi udělal radost, ze soucitu ... Podařilo se to, protože mi všichni pomáhali, ale vlastně nic jsem na tom neudělala sama, jsem k ničemu.“

(9) **Argumentace emocemi** je vlastně katatymně zabarvené myšlení. Tento druh argumentace vede k omylům, protože pocity odrážejí vlastní myšlenky a postoje. Pokud jsou změněny myšlenky, jak tomu v úzkosti i depresi je, tak nutně musí být změněny i pocity a emoce a vyvozování z nich je často omylem, např. „Cítím se vinným – musel jsem něco udělat špatně ... Cítím se bezmocná – to proto, že moje problémy jsou neřešitelné – nikdy nic neumím vyřešit ... Cítím jako bych umíral – musí to být něco hrozného.“

(10) **Musy a bychy**. Lidé se často pokouší motivovat sami sebe tím, že si říkají „měl bych, měla bych, musím...“ dělat to a ono. To v nich vyvolává pocit tlaku. Předem se začnou cítit unavení. Paradoxně místo motivace k činnosti působí tyto věty opačně. Neustálé „měl bych“ a na druhé straně pocity viny z „nesplněných měl bych“ se mohou stát začarovaným kruhem, který vede ke stále hlubší změně nálady.

(11) **Značkování** je extrémní formou zevšeobecnění. Je to hodnocení, které zredukuje mnohotnost bohatství člověka na jednu negativní značku, např. „blázen, hlupák, ubožák, povaleč apod.“ Sebeznačkování je krutá sebetyranie, např. „Jsem hloupá ... Vždycky jsem byl zakomplexovaný ubožák.“

*Cvičení*

Napište na každý druh kognitivního omylu alespoň dva typické příklady, nejlépe ze svého vlastního života. Pak mezi těmito příklady zkuste najít to, co se vám opakuje častěji. Promyslete si, jak jinak byste mohli reagovat příště v podobné situaci.

## Úzkostné chování

Podstatným krokem k překonání agorafobie je změnit ty vzorce chování, které jsou motivovány strachem. Jde zejména o různé typy vyhýbavého a únikového chování, např. vyhýbání se cestovat či nakupovat bez přítomnosti blízké osoby, vzdálit se od domova, sedět v kině uprostřed řady, unikání z dopravních prostředků, nošení tablet diazepamů v kapse apod. Kterýkoliv druh vyhýbavého nebo únikového chování (i takové, jako je nošení uklidňujících tablet) podkopává vlastní sebedůvěru ve schopnost tyto situace zvládnout. Tím pomáhá udržovat úzkost a při další konfrontaci posiluje nutkání utéct. **Vyhýbání a útěk jsou účinné způsoby, jak krátkodobě snížit úzkost, ovšem dlouhodobě pomáhají udržovat strach do dalších situací, protože člověku brání zjistit, že je možné situaci zvládnout a že strach nakonec poklesne. Protože strach je v podstatě reakce „boj nebo útěk“ na nějaké skutečné nebo domnělé nebezpečí, bojovat s úzkostí má dlouhodobě opačný účinek. Abyste agorafobii překonali, bude nezbytné začít si uvědomovat svoje obvyklé chování v obávaných situacích, začít odolávat nutkání se jim vyhnout. Prvním krokem tohoto procesu je vytvoření seznamu situací, kterým se vyhýbáte, a dalším seznam úzkostného chování, kterým reagujete na obávané situace.**

*Příklad*

### Různé způsoby vyhýbavého a úzkostného chování

- x Odmítnu se situaci vystavit (nejčastěji).
- x Vymlouvám se.
- x Unikám ze situace nebo tam odmítnu jít.
- x Jdu tam v doprovodu někoho, komu důvěřuji, že by mi pomohl.
- x Předem si situaci znehodnotím (např. že cestování metrem nemá nikdo rád, nebo že je pohodlnější se dívat na video, než se tlačit před kinem).
- x Vezmu si prášek.
- x Řeknu na pozvání, že jsem nemocná, abych tam nemusela jet.
- x Zmanipuluji situaci tak, aby se exponoval někdo jiný (nakupuje manžel, matka nebo děti).
- x Utíkám k oknu a snažím se dýchat čerstvý vzduch.
- x Celé dny se obávám toho, co mě čeká.
- x Opakovaně se ujišťuji u blízkých, že to dopadne dobře.
- x Sedím vždy u dveří a u řidiče.
- x Volám na pohotovost.