



# Když přijde silná úzkost

co dělat hned — krok za krokem

Někdy úzkost přijde velmi silně a rychle. Může se zdát, že to nezvládneš.

*To, co prožíváš, je vlna v těle. Ne realita.  
A i když je teď silná – postupně odezní.*

1



Zastav se a všimni si



Zkus si v duchu říct:

„Tohle je úzkost. Přejde to.“

A jemně se zeptej:

„Jak silné to teď je?“ (0-10)

0  10

Není potřeba to měnit. Jen si toho všimnout.

2



Dech — zpomalujeme tělo



🔔 NÁDECH  
NOSEM

🌬️ VÝDECH PUSOU

1 · 2 · 3 · 4      1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6

5-8 dechů · úleva přichází po 6-10 deších

„Dýchám a nechávám to postupně odejít.“

3



Vrat' se do těla



Polož si ruku na hrudník nebo břicho.

Jemně zatlač.

„Jsem tady. Dýchám. Jsem v bezpečí.“

4



Vrat' se do reality



Podívej se kolem sebe a najdi:

👁️ 3 věci, které vidíš

👂 1 zvuk, který slyšíš

Pomáhá to vrátit se z myšlenek zpět do přítomnosti.

„Tady a teď jsem v bezpečí.“

5

**Jemně uprav myšlenku**

Když hlava začne vytvářet scénáře:

„Co když...“

Zkus se vrátit:

„Teď jsem tady. Teď jsem v bezpečí.“

6

**Pomoz tělu cítit bezpečí**

1. Zatlač dlaně proti sobě (10–15 sekund)
2. Pak pomalu povol
3. Pomalu se podívej doleva a doprava

Tělo tím dostává zprávu, že už není ohrožení.

„Teď jsem v bezpečí.“

7

**Znovu se zeptej**

„Jak silné to je teď?“ (0–10)

0 10

I malý posun je důležitý — znamená, že se nervový systém uklidňuje.

8

**Na závěr**

Řekni si:

„Zvládám to. Je to vlna. A odejde.“

Jsi na konci. Dobře sis vedl/a.

**DŮLEŽITÉ VĚDĚT**

- To, co cítíš v těle, je reakce na strach — ne skutečné nebezpečí.
- Intenzita pocitu neodpovídá realitě situace.
- Návrat do těla a reality pomáhá nervovému systému se uklidnit.
- I velmi silná úzkost postupně odezní.

„Je to vlna. A vlny odcházejí.“



[psychologie-beroun.cz](https://psychologie-beroun.cz)

[info@psychologie-beroun.cz](mailto:info@psychologie-beroun.cz)