

Desetkrát klidnější

Vyhrajte nad úzkostí
a začněte žít



Dr. Kirren Schnack



audiolibrix

Jak se mohu přestat nadměrně soustředit na svou úzkost?

Datum a hlavní činnost	Předmět negativní pozornosti	Intenzita negativně zaměřené pozornosti: nízká, střední, vysoká	Úroveň úzkosti a obav: nízká, střední, vysoká
14. května Doma, žádná činnost, snaha sledovat film	Nedokázala jsem přestat myslet na to, co jsem řekla v práci na poradě týmu, a na to, jak špatně jsem musela působit. Pak jsem měla zase pocit závratí.	vysoká	vysoká
16. května Venku s mámou na týdenních nákupech a pak na obědě	Dnes nic.	nízká	nízká
18. května Zahlédla jsem ve zprávách příběh o nějakém fotbalistovi, který onemocněl. O přestávkách jsem zkoumala svůj stav, jestli bych tu nemoc nemohla taky mít.	Byla jsem silně zaměřená na sebe, sledovala jsem, jestli cítím slabost, nebo ne, pak jsem zase cítila závrať.	vysoká	vysoká
22. května	Probudila jsem se a necítila jsem se v pohodě. Pomyslela jsem si, že to bude špatný den se závratěmi, a pak jsem se na to nedokázala přestat soustředit.	vysoká	vysoká

Jak se mohu vypořádat se svými strachy?

Můj plán, jak se postavit strachu z toho, že bych se měl přestat dožadovat zbytečného ujišťování	Úroveň úzkosti před úkolem (0–10, kdy 0 znamená bez úzkosti)	Úroveň úzkosti po dokončení úkolu (0–10, kdy 0 znamená bez úzkosti)
1. Omezení žádostí o ujištění pouze na mou přítelkyni. Úplné vyloučení rodičů. Trvání tři dny.	1. den – 10/10 2. den – 7/10 3. den – 4/10	1. den – 6/10 2. den – 3/10 3. den – 1/10
2. Omezení žádostí o ujištění od přítelkyně na pouze dvakrát denně, ráno a po práci. Pokaždé jen jedna otázka. Trvání tři dny.	1. den – 7/10 2. den – 5/10 3. den – 3/10	1. den – 5/10 2. den – 2/10 3. den – 1/10
3. Po tři dny jedna otázka na ujištění položená přítelkyni vždy výhradně ráno.	1. den – 6/10 2. den – 2/10 3. den – 0/10	1. den – 4/10 2. den – 3/10 3. den – 0/10
4. Jedna ujišťující otázka položená přítelkyni obden, pokud to budu potřebovat. Trvání sedm dní.	1. den – 7/10 2. den – 6/10 3. den – 5/10 4. den – 5/10 5. den – 4/10 6. den – 2/10 7. den – 0/10	1. den – 5/10 2. den – 4/10 3. den – 4/10 4. den – 3/10 5. den – 2/10 6. den – 1/10 7. den – 0/10
5. Žádost o ujištění od přítelkyně pouze jednou týdně a omezení pokaždé na jednu otázku. Doba trvání 14 dnů.	1/10	0/10
6. Konec vyhledávání ujištění od přítelkyně ohledně nemoci a zdraví obecně. Při jakýchkoli nových problémech konzultace s mým lékařem.	0/10	0/10

Jak mohu zvládnout úzkost související s traumatem?

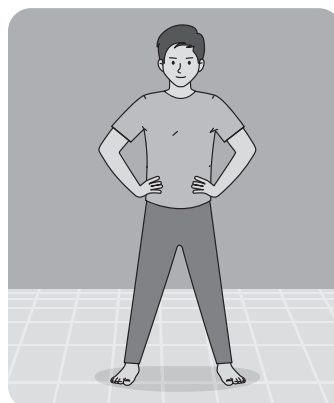
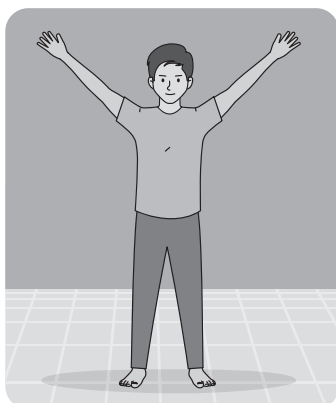
Pozice válečníka

Tyto první dvě pozice jsou určeny k roztažení hrudníku, podpoře pocitu expanzivnosti a k rozvoji vaší vnitřní síly. Tyto energické postoje vám mohou pomoci spojit se s vaší vnitřní odvahou a najít uzemněný stav rovnováhy.



Pozice síly

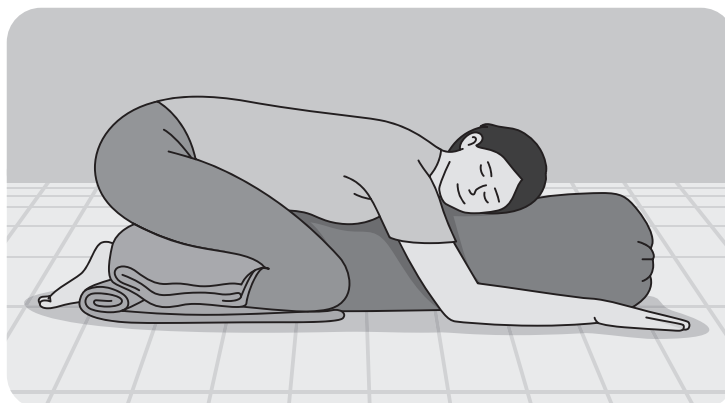
Expanzivní a pevný postoj v těchto pozicích může pomoci budovat si pocit síly a sebejistoty. V první pozici máte na výběr, jestli budete držet ruce s dlaněmi rozevřenými, nebo sevřenými v pěst, záleží, co vám připadá prospěšnější.



Jsem si jistá, že tato všeobecně známá a posilující pozice je vám povědomá. Může vám dodat pocit síly a může být velmi uklidňující.

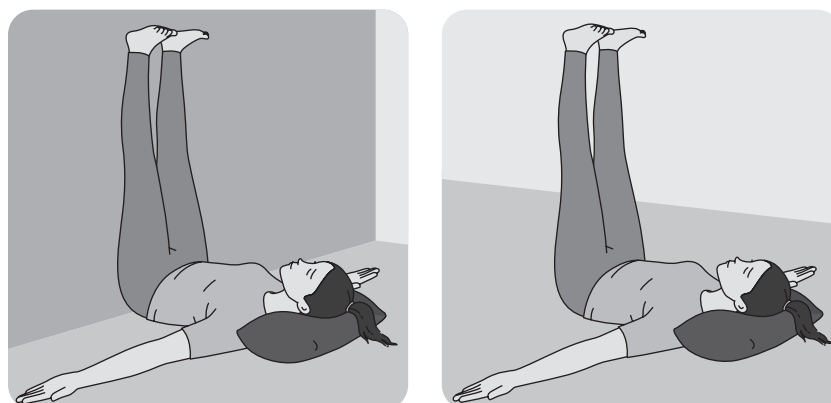
Pozice dítěte

Pozici dítěte mám moc ráda. Poskytuje velké pohodlí, protože otevírá stehna a uvolňuje pánevní dno, což může následně aktivovat parasympatickou větev vašeho nervového systému. Tato větev je zodpovědná za zklidnění reakce útoku, nebo útěk, spouštěné úzkostí. Kromě toho si při ní protáhnete záda, což uleví tělu od napětí a zklidní nervový systém. Dalším přínosem této pozice je, že vám umožní zhluboka dýchat. Existují dvě varianty – při jedné si můžete tělo podložit různými polštáři nebo dekami, druhá je bez této podpory.



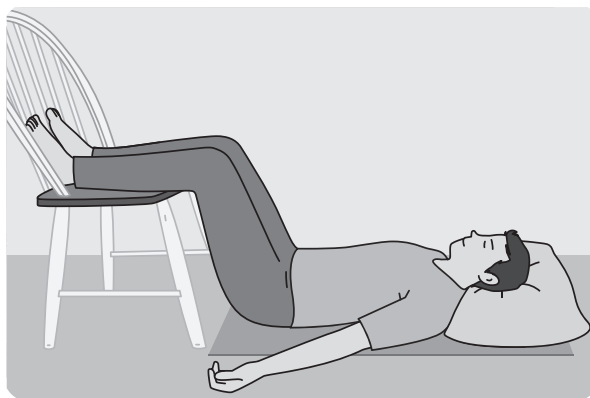
Pozice vodopádu

Jedná se o hluboce relaxační pozici, která má schopnost zklidnit nervový systém a navodit hluboký pocit uvolnění. Díky zapojení parasympatického nervového systému podporuje stav klidu a napomáhá dosáhnout úlevy od stresu. Existují dvě varianty této techniky: jedna s oporou nohou o stěnu a druhá bez jakékoli opory. Já osobně nedokážu udržet nohy v této pozici bez toho, že bych je měla opřené o zeď, někteří lidé ale nacházejí sílu a podporu ve skutečnosti, že se v této pozici dokážou udržet bez opory. Vyberte si prosím tu variantu, která vám bude nejlépe vyhovovat. Předpokládá se, že tato pozice vyrovnává vliv gravitace a poskytuje vašemu srdci úlevu v neustálém pumpování krve do celého těla. Říká se, že pomáhá zpomalovat srdeční rytmus a regulovat krevní tlak a díky tomu zmírňovat nadměrnou aktivaci nervového systému.



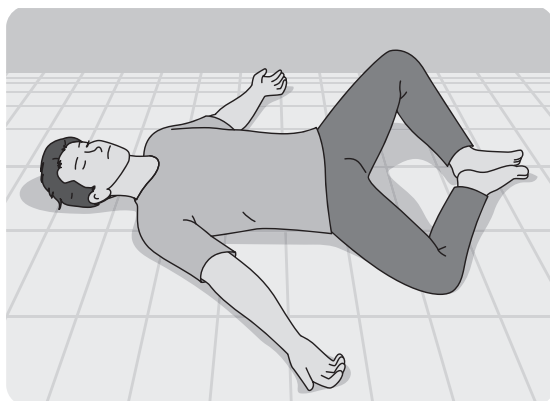
Uvolnění nohou

V této pozici si můžete položit nohy na židli nebo na pohovku. Pokud se rozhodnete pro židli, můžete si pro větší pohodlí podložit nohy polštářkem. Podobně jako u pozice vodopádu i tato je známá svou schopností zklidnit nervový systém a zmírnit stresové reakce regulací průtoku krve.



Pozice bohyně

Naše poslední pozice otevírá hrudník a ramena a vytváří pocit stability. Podporuje také pocit otevřenosti a může mít zklidňující vliv na mysl i tělo. Opět existují dvě varianty této pozice: jedna, jež navozuje uvolnění, a druhá, která vyvolává pocit síly a moci. Můžete si vybrat tu, se kterou se více ztotožňujete. Přestože v józe je tato pozice běžně označovaná ženským názvem, může samozřejmě pomoci ženám i mužům.



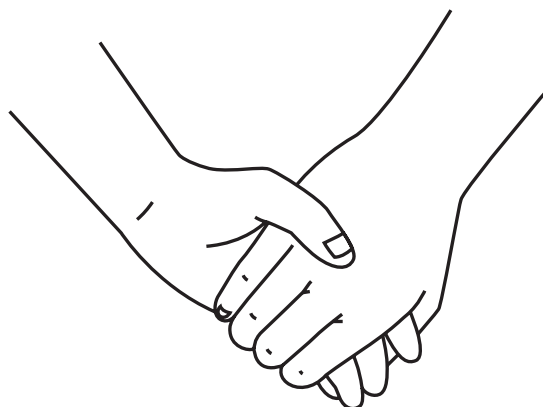
Uklidňující sebedotek

Za roky své práce s lidmi, kteří zažili nějaké trauma, jsem se toho dozvěděla spoustu o různých způsobech zklidnění podrážděného nervového systému. Uklidňující sebedotek je dalším z nich. Poskytuje rychlou a snadnou úlevu ve chvílích intenzivního tlaku a pomáhá zklidnit nervový systém. Zde jsou dva příklady z mé odborné praxe. Je ale důležité uvést, že můžete objevit další možnosti nebo už možná máte vlastní formu uklidňujícího sebedoteku, což je úžasné. Bez ohledu na to, jaký způsob si vyberete, pamatujte, že zásadní je důslednost a vytrvalost. Když vytrváte v jeho používání, postupně zesiluje poselství pro váš nervový systém a váš mozek, že jste v bezpečí, a umožňuje vám tak vrátit se do stavu klidu.

Jednou z možností, jak si poskytnout sebeuklidňující dotek, je obejmout se. Pevně a pohodlně se obejměte pažemi, abyste navodili pocit bezpečí a úlevy, zejména když cítíte úzkost, nervozitu nebo se necítíte bezpečně. Můžete si i představit, jak objímáte tu svou část, která si připadá vyděšená, zraněná nebo potřebuje útěchu. Začněte tím, že si položíte dlaně na opačná ramena, nebo pokud to dokážete, sáhněte si až na záda. Pak si hladěte dlaněmi paže nahoru a dolů uklidňujícím pohybem.



Další formou sebeuklidňujícího doteku je chytit se za vlastní ruku. Tento jednoduchý akt dokáže poskytnout hluboký pocit uklidnění a podpory té vaší části, která se cítí vyděšená. Když držíte svou ruku, chvíli si připomínejte, že jste přítomni pro tu svou část, která je vystrašená. Bez ohledu na zdrcující emoce, které možná prožíváte, si potvrďte, že jste v bezpečí, přestože se to tak nemusí vždycky zdát.



Toto gesto sebesoucitu a spojení může pomoci snížit úzkost, zklidnit nervový systém a budovat větší pocit vnitřního bezpečí. Dopřejte si dostatek času na uznání a ocenění vlastních emocí, poskytněte sami sobě klid a péči, které tolik potřebujete.

Jak teď mohu postupovat dál?

Příklad pacientky: Bella a její preventivní plán

Myslím dopředu	Příklady	Plán
Které záležitosti by mohly znovu spustit moji úzkost?	<p>Nové fyzické pocity, nebo návrat starých pocitů.</p> <p>Méně významné onemocnění, například nachlazení nebo bolest v krku.</p>	<p>Můžu si znovu přečíst příslušné části v knize a upevnit si chápání toho, jak může úzkost vyvolávat různé pocity.</p> <p>Můžu použít dovednosti zaměřené na přijímání, dovolit nepříjemným pocitům při krátké a méně závažné nemoci existovat.</p>
Jak by se mohlo změnit moje myšlení?	<p>Začne mě napadat víc úzkostných myšlenek.</p> <p>Budu trávit víc času úvahami o svých úzkostných myšlenkách a budu kvůli tomu tišší a uzavřenější.</p>	<p>Můžu si zopakovat techniky a postupy v kapitole zaměřené na úzkostné myšlenky. Jako nejúčinnější se mi osvědčily ty, které se zabývají pesimistickými výhledy a myšlenkami „co když“.</p>
Co začnu dělat nebo čemu se začnu vyhýbat s návratem úzkosti?	<p>Začnu pečlivě sledovat své tělo, prohlížet si ho a kontrolovat.</p> <p>Začnu zase s vyhledáváním na internetu.</p> <p>Od svého manžela budu chtít stále víc a víc ujišťování.</p> <p>Přestanu dělat zábavné věci a stáhnou se víc do sebe.</p>	<p>Můžu použít nástroje pro zvyšování tolerance vůči nepohodlí a nejistotě, aby mi pomohly nepodlehnout nutkání neustále se prohlížet a dožadovat se ujištění.</p> <p>Budu potřebovat víc používat dovednosti spojené se zaměřováním pozornosti, abych zajistila, že se nebudu nadměrně soustředit na své tělo.</p> <p>Podívám se na seznam svých oblíbených zábavných aktivit a zjistím, čemu bych se mohla právě v tu chvíli věnovat, abych se zaměstnala přínosnými činnostmi.</p>
Které z nadcházejících událostí nebo situací by u mě mohly vyvolat vzestup úzkosti?	<p>Nutnost cestovat je pro mě to nejhorší. Nenávídím, když musím být někde mimo domov. Vždycky předpokládám, že se stane něco hrozného.</p>	<p>Můžu použít nástroje z kapitoly o úzkostných myšlenkách, zejména ty „vyhodnocovací“.</p>

Běžné příznaky a pocity při úzkosti

Uvádím zde seznam obvyklých příznaků a pocitů prožívaných při úzkosti. Víím, že fyzické pocity mohou být pro mnohé lidi trpící úzkostí zdrojem velkého stresu, takže pokud budete mít tyto informace snadno na dosah, může vám to v leccm pomoci. Tento seznam v žádném případě není úplný a mohou se vyskytnout i jiné příznaky nebo změny, které jsem do něj nezařadila. Abyste se v seznamu snáz orientovali, rozdělila jsem symptomy a pocity do různých kategorií. Mým cílem při poskytování těchto informací je pomoci vám najít větší klid díky lepšímu pochopení existujících typů příznaků úzkosti.

Pocity postihující celé tělo / Všeobecné pocity

Různé bolesti • napětí a ztuhlost • bolest svalů • bolest/napětí zad a ramen • pocit pulzování ve svalech • svalové záškuby • slabost • rozrušení • neklid • neklidné nohy • gumové/roztržené nohy • těžké, unavené nohy • záškuby těla • třes • chvění • brnění, mravenčení po těle • píchání v těle • pocit hučení v hlavě • pocit pulzování • pocit vystřelujících impulsů • vibrace • těžké tělo • otupělost • únava a vyčerpání • málo energie • únava a současně napětí • přemíra energie • neschopnost uvolnit se • nabírání hmotnosti • úbytek hmotnosti • změny v tělesné teplotě • pocit přílišného horka/chladu • náhlé návaly horka/zimy • nadměrné pocení • noční pocení • pocit nestability (fyzické i psychické) • citlivé reakce • přecitlivělé smysly.

Pocity související s hlavou

Závrat • malátnost • pocit na omdlení • vrávorání • bolesti hlavy • záškuby v hlavě • tlak v hlavě • bolest vlasové části pokožky hlavy • pocit mravenčení ve vlasové části pokožky hlavy • mozková mlha (brain fog) • pálení obličeje/hlavy • ztráta citlivosti obličeje • sevřené hrdlo • knedlík v krku • problémy s polykáním • pocit přiškrčení • pokračávání • mravenčení, necitlivost úst • přecitlivělost jazyka • bolest v čelisti • skřípání zuby • nadměrné zívání • bolesti za krkem • pocit těsné pásky utažené kolem hlavy.

Pocity v oblasti srdce, hrudníku, dýchání

Bolest na hrudi • nepříjemný pocit na hrudi • chvění na hrudi • pocit úzkosti v hrudníku • tlak na hrudi • vibrace v hrudníku • pocit plnosti na hrudníku • pocit horka na hrudi • vystřelující bolest na hrudníku • pocit tlaku/sevření hrudního koše • pocit staženého pásu kolem hrudníku • bušení srdce • rychlý tep • vynechávající tep • nepravidelný tep • pocit chvění srdce • bolest levé paže • dýchavičnost • zvýšená potřeba kyslíku • pocit nedostatku vzduchu • pocit dušnosti • zadýchávání.

Pocity související s trávicí a vylučovací soustavou

Nevolnost • zvracení • vnitřní chvění • podrážděný žaludek • změny v chuti k jídlu • chuť na tučné/slané/sladké • příliš časté močení • naléhavá potřeba močení • nadměrně aktivní střevní činnost • nutková potřeba stolice • zácpa • průjem • říhání • škytání.

Pocity související s pokožkou

Zarudlá pokožka • červené fleky na pokožce • ztráta barvy pokožky • pálení pokožky • mravenčení pokožky • pocity pálení • šimrání na pokožce • přecitlivělost pokožky • necitlivost pokožky • pocit píchání.

Spánek

Nespavost • problémy s usínáním • probouzení se uprostřed noci • živé sny, noční můry • probouzení se šubnutím • náměsíčnost • spánková paralýza • noční panické ataky.

Pocity související se sluchem

Tinnitus • hučení • zvonění • bzučení • sykot • pulzování • přecitlivělost vůči zvukům • praskání v uších • tlak a bolest • zarudlé uši.

Pocity související s očima/zrakem

Přecitlivělé oči • unavené oči • rozšířené zorničky • stažené zorničky • zamlžený zrak • suché oči • slzící oči • tiky v oku • záblesky v zorném poli • citlivost na světlo • tunelové vidění (zúžení zorného pole).

Změny související s myslí

Pocit hrůzy • pocit neodvratně se blížící zkázy • iracionální strachy • soustavné obavy • předpokládání toho nejhoršího • pesimistická očekávání • negativní myšlenky • opakované mentální tlachání • změny nálad • podrážděnost • pocit uvěznění v pasti • strach z lapení do pasti • pocit zahlcení • strach ze srdečního infarktu • strach z vážné nemoci • strach z alergických reakcí • strach ze ztrapnění se • strach z umírání • strach ze ztráty kontroly • strach z mdloby • strach z pobytu na veřejnosti • strach udělat chybu • strach ze zešílení • strach ze zranění • zostřené uvědomování si sebe samého • nadměrné zaměření na vlastní osobu • strach být o samotě • posedlost různými pocity • strach, že se člověk neuzdraví • víření myšlenek • opakované myšlenky • hloubání • vtíravé myšlenky • vize děsivých obrazů • pocit „šílenství“ • pocit odpojenosti od světa • pocit ztráty kontaktu s realitou • pocit nereálnosti • odosobnění • derealizace • disociace • pocit omámenosti • nevrlost • pocit frustrace • pocit emoční nestability • problémy s koncentrací • problémy s pamětí • problémy s myšlením • snížená schopnost řešit problémy.

Chování

Vyhýbání se místům • vyhýbání se lidem • vyhýbání se situacím • hlídání východů • zdržování se poblíž východu • neopouštění domova • konec řízení auta • pobývání pouze na „bezpečných“ místech • uzavřenost • odtazitost • jídlo jako prostředek k uklidnění • vyhýbání se jídlu • omezování jídla • selektivní konzumace jídla • kouření • konzumace alkoholu • užívání drog • neposednost z nervozity • patologické škrábání, mačkání, strhávání kůže • tahání za vlasy • návykové chování • nadměrné prověřování • sledování • prohlížení těla za pomoci lékařského vybavení • hledání útěchy a ujištění • nadměrné vyhledávání informací.

Typy úzkostných poruch

Zde najdete popisy různých typů úzkostných poruch na základě mezinárodní klasifikace nemocí (International Classification of Diseases, ICD, 10. vydání) a Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch, DSM, 5. vydání). Tyto informace jsou určeny pouze ke všeobecným účelům, nikoli jako podklady ke stanovení diagnózy. Pokud byste rádi zkoumali oficiální diagnózu svých úzkostných poruch, poraďte se prosím se svým lékařem. Pouze kvalifikovaný odborník s patřičným vzděláním může přesně potvrdit určitou diagnózu.

Generalizovaná úzkostná porucha (GÚP)

Pro generalizovanou úzkostnou poruchu jsou typické nekontrolovatelné obavy a úzkost. Normální úroveň obav obvykle bývá krátkodobá a může se týkat řešení nějakých problémů, lidé s GÚP prožívají nepřiměřeně intenzivní a nepolevující strachy související s různými aspekty jejich života. Lidé s GÚP mohou zažívat následující příznaky:

- prožívání úzkostných myšlenek většinu dnů po dobu minimálně šesti měsíců,
- vícero různých úzkostných myšlenek současně,
- úzkostné myšlenky, které se zdají neúměrné situaci,
- prožívání úzkostných myšlenek, které narušuje schopnost plnit smysluplným způsobem běžné každodenní úkoly,
- neustálé myšlenky typu „co když“, „co kdyby“,
- problémy kontrolovat a/nebo nebrat v úvahu úzkostné myšlenky,
- časté obtíže s řešením úzkostných myšlenek,
- přesvědčení, že obavy jsou prospěšné pro plánování nebo předcházení negativním výsledkům,
- vyhýbání se určitým situacím nebo možnostem,
- problémy se snášením nejistoty a odpor k riskování,
- neustálé promýšlení všeho, co by se jen mohlo pokazit,
- prožívání úzkosti v celé řadě oblastí, jako jsou:
 - starosti o blízké osoby,
 - obavy o záležitosti související s prací,
 - záležitosti související se studiem,
 - problémy spojené s výkonností,
 - starosti o dochvilnost,
 - strach, že různé záležitosti nedopadnou dobře,
 - finanční obavy,
 - úzkostné strachy z přírodních katastrof nebo událostí ve světě,
 - obavy o životní prostředí.

Hypochondrie, hypochondrická úzkostná porucha (chorobné obavy o vlastní zdraví)

Úzkost spojená se zdravím je v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch, 5. edice (DSM-5), označována jako hypochondrická úzkostná porucha. Mimo specifická diagnostická kritéria mnozí lékaři i nadále používají výraz „hypochondrie“, jak je zapsána v širokém povědomí. Lidé s hypochondrickou úzkostnou poruchou trpí neustálou úzkostí a obavami o své zdraví a pohodu, i když k tomu nemají žádné lékařsky podložené důvody. Má to neblahý dopad na jejich každodenní myšlení, emoce a jednání. U lidí s hypochondrií se mohou vyskytovat následující příznaky:

- soustavná úzkost a obavy týkající se zdraví a pohody,
- katastrofické myšlenky a představy související se zdravím, nemocemi, chronickými zdravotními problémy a tělesnými symptomy,
- časté vyhledávání útěchy nebo ujistění od druhých včetně lékařů, aby člověk dosáhl úlevy od starostí o své zdraví,
- podstupování opakovaných a zbytečných lékařských vyšetření a testů,
- obavy, že lékaři mohli přehlédnout nějaký závažný stav,
- časté prohlížení, vyšetřování a sledování vlastního těla kvůli jakýmkoli příznakům,
- vysoká ostražitost vůči tělesným pocitům, vjemům, znaménkům, příznakům nebo výrůstkům,
- nadměrné zaujetí určitými částmi těla,
- vyhýbání se některým aktivitám v přesvědčení, že člověk trpí dosud nezjištěným a nedagnostikovaným onemocněním,
- nadměrné vyhledávání informací o nemocech a dalších zdravotních problémech,
- vyhýbání se kontaktu s informacemi o nemocech a zdravotních problémech, například televizním programům, zdravotnickým informacím, lékařům, nemocničnímu prostředí a rozhovorům,
- pocítování příznaků přisuzovaných určité konkrétní chorobě po kontaktu s informacemi o této chorobě,
- představy katastrofických budoucích událostí, jako je stanovení diagnózy nějaké závažné choroby, a úvahy o jejich dopadu na blízké,
- přesvědčení, že i přes neustálou ostražitost vůči stavu těla může dojít k přehlédnutí nějakého závažného zdravotního problému,
- setrvalé přesvědčení, že je něco důležitého špatně, a snaha toto přesvědčení potlačit, která ale není úspěšná, protože přesvědčení vyplouvá znovu na povrch v opakovaných trýznivých myšlenkách.

Sociální fobie (sociální úzkostná porucha)

Lidé trpící sociální fobií jsou vysoce úzkostní v přítomnosti jiných lidí. Často se obávají, že by mohli na někoho působit hloupě, neobratně, že by se mohli ztrapnit nebo být terčem kritiky druhých. Lidé se sociální fobií (též označována jako sociální úzkostná porucha) mohou prožívat následující příznaky:

- vyhýbání se společenským příležitostem úplně nebo v co největší možné míře,
- prožívání přemrštěných obav z možné ostudy,
- prožívání intenzivní úzkosti před, v průběhu a po setkáních s jinými lidmi, následné podrobné analyzování,
- přesvědčení, že ostatní budou člověka odsuzovat a kritizovat,
- zaobírání se myšlenkou, že ostatní člověka neustále pozorují a zkoumají jeho činy,
- prožívání tak intenzivní úzkosti, že člověk není schopen se projevovat nebo se zapojovat do mezilidských kontaktů,
- opakované hloubání o potenciálních trapných scénářích, které by mohly nastat ve společnosti,
- po určité společenské události následující analyzování a obavy o vlastním chování a úvahy o tom, jak člověk měl jednat jinak,
- averze vůči komunikaci s jinými lidmi a seznamování s novými lidmi,
- problémy chodit do obchodů, kaváren, restaurací a na jiná veřejná místa,
- pocitu úzkosti ze stravování nebo pití na veřejných místech nebo před jinými lidmi.

Panická úzkostná porucha

Panická porucha je úzkostná porucha, pro niž jsou charakteristické náhlé a intenzivní záchvaty paniky nebo strachu označované jako panické ataky. Panická ataka je krátký, ale zdrcující nápor intenzivního strachu doprovázený významnými fyzickými symptomy, jež se objevují zdánlivě odnikud. Panické ataky se často objevují po obdobích zvýšeného stresu. Lidé s panickou poruchou mohou prožívat následující symptomy:

- opakované a/nebo nečekané panické ataky doprovázené neustálými obavami z možných budoucích panických atak,
- stav akutní a intenzivní úzkosti a strachu doprovázený výraznými příznaky, které obvykle trvají v řádu minut a někdy se prodlužují až na hodiny,
- silné obavy, zlé předtuchy, pocit blížící se zkázy a náhlý strach ze ztráty kontroly nebo ze smrti,
- obavy z možnosti další panické ataky,
- vyhýbání se místům, kde nastaly předchozí panické ataky, ve snaze předcházet jejich opakování,
- neochota vycházet ven bez doprovodu,
- iracionální myšlenky.

100 nápadů na zábavné aktivity

Na základě zkušeností ze své praxe na klinice jsem sestavila rozsáhlý seznam nápadů, které vás, doufám, inspirují k objevování aktivit, jež by vás mohly bavit. Doporučuji vám také, abyste přidali i vlastní nápady. Při čtení následujících návrhů si můžete podle libosti označovat ty, které jsou v souladu s vašimi zájmy nebo zkrátka upoutají vaši pozornost. Můžete si z tohoto seznamu udělat i svůj vlastní výběr. Pokud si vytvoříte svůj osobní miniseznam příhodných aktivit, ať už do svého deníku, nebo poznámek v mobilu, budete ho mít snadno při ruce, až budete hledat nějaké zábavné aktivity. Budete si tak moct lépe plánovat volnočasové aktivity do svého každodenního rozvrhu, nebo když se vám právě objeví nějaký volný čas.

Poradte se prosím se svým lékařem, máte-li jakékoli pochybnosti ohledně těchto aktivit v souvislosti se svým zdravotním stavem, a buďte velmi opatrní při zkoušení jakýchkoli činností, jež by pro vás mohly představovat nebezpečí.

Fyzické činnosti

Můžete:

1. vyrazit někam ven
2. skákat
3. foukat venku bubliny
4. driblovat/házet si míčem, sami nebo s někým dalším
5. vyzkoušet návštěvu fitcentra
6. zacvičit si doma
7. jít na procházku do přírody
8. věnovat se práci na zahradě
9. najít si nebo si vytvořit na zahradě klidné místo pro relaxaci a odpočinek
10. jít si zaplavat do bazénu nebo někam ven
11. zkusit vodní aerobik
12. přihlásit se do nějakého sportovního týmu
13. hrát nějakou venkovní hru
14. hrát tenis nebo badminton
15. vyzkoušet golf
16. házet frisbee
17. jít si zaběhat
18. vyjet si na kole
19. pouštět draka
20. vyrazit na procházku se psem
21. vyzkoušet lekci fitness nebo tance ve skupině
22. vyzkoušet některé z bojových umění
23. vyzkoušet některý z vodních sportů, např. jízdu na kajaku, plachtění, veslování nebo paddleboarding
24. zkusit horolezectví nebo bouldering
25. rybařit
26. vyzkoušet jízdu na koni
27. silový trénink

Relaxační aktivity

Zkuste:

28. praktikovat hluboké dýchání
29. užít si lahodný horký nebo studený nealkoholický nápoj
30. přečíst si knihu
31. zdřímnout si
32. nechat se namasírovat
33. udělat si odpočinkový den v lázních
34. aromaterapii
35. zapálit si vonnou svíčku
36. zapsat si do deníku, za co všechno můžete být vděční; přivede vás to na pozitivní myšlenky
37. procvičit si všímavost (mindfulness, vědomá přítomnost)
38. zacvičit si relaxační jógu nebo tai-či
39. uspořádat piknik na nějakém klidném místě
40. zaposlouchat se do uklidňujících zvuků přírody nebo do instrumentální hudby
41. jemně se protáhnout
42. uvolnit se při řízené meditaci nebo nějaké relaxační nahrávce
43. udělat si příjemný večer s hezkým filmem, zabalení v dece a s něčím dobrým po ruce

Tvůrčí činnosti

Z kreativity na vás čeká:

44. malování
45. keramika
46. kreslení
47. kaligrafie
48. výroba vlastních pohlednic nebo ruční výroba dárků
49. grafický design nebo tvorba digitálních uměleckých děl
50. šití, pletení, háčkování
51. kurz kreslení, malování atd.
52. aranžování květin
53. práce se dřevem – truhlářina, řezbářství
54. čtení nebo psaní básní
55. tvůrčí psaní
56. vyrobení alba z výstřižků nebo fotografií plné milých vzpomínek
57. založení blogu nebo internetového deníku, kde se budete dělit o své myšlenky a zážitky
58. hra na nějaký nový hudební nástroj
59. přidat se k místnímu divadelnímu spolku
60. fotografování
61. kutilské práce
62. velký domácí úklid, přeorganizování domácnosti
63. vaření nebo pečení dle nových receptů

Společenské a emoční aktivity

Co takhle:

64. naplánovat si, že zavoláte někomu z blízkých přátel nebo příbuzných
65. naplánovat si výlety, události nebo aktivity, které byste v budoucnu rádi uskutečnili
66. napsat dopis někomu ze svých blízkých
67. věnovat část svého času dobrovolnické činnosti, která je pro vás smysluplná
68. stát se členem čtenářského klubu
69. užít si zábavný večer s přáteli
70. naplánovat si program na víkend
71. zajít si s někým na kávu/čaj
72. naplánovat rodinnou sešlost
73. zúčastnit se některé z komunitních akcí v místě svého bydliště
74. vyzkoušet hospodský kvíz, karaoke nebo herní večer s rodinou/přáteli/kolegy
75. uvažovat o svých úspěších
76. přemýšlet o svých cílech do budoucna
77. rozjímat o vlastnostech, které u vás ostatní oceňují a jichž si vážíte vy u nich
78. vzpomínat na situace, kdy jste se úspěšně vypořádali a náročnými problémy
79. co nejdéle dokážete, prožít určitý čas v klidu bez veškerých elektronických a komunikačních prostředků
80. hýčkat se domácí péčí o pleť nebo vlasy, manikúrou nebo pedikúrou
81. cvičit se ve vděčnosti tím, že si sepíšete seznam věcí, za které jste vděční

Příroda a scénické aktivity

Vyzkoušejte:

82. navštívit uměleckou galerii
83. navštívit muzeum
84. projít se po pláži
85. prozkoumat nějakou historickou knihovnu nebo místo
86. navštívit nějaké místo s krásnou přírodní scénérií
87. najít si místo na pozorování ptáků
88. vydat se na prohlídku některého z národních parků
89. zajít si do botanické zahrady
90. najít si nějaké malebné místo na břehu moře, jezera nebo řeky
91. udělat si vyhlídkovou projížďku autem
92. vydat se na vyhlídkovou jízdu vlakem
93. prožít večer pozorováním hvězd
94. hledat poklady v přírodě

Volnočasové a zábavní aktivity

Můžete:

95. poslouchat nějakou audioknihu nebo podcast
96. hrát karetní nebo deskové hry
97. zapojit se do nějaké herní společnosti, hrát videohry sami nebo s ostatními
98. sestavit model letadla, auta nebo čehokoli, co máte rádi