


Úzkosti, strachy



Úzkosti, strachy

- Úzkosti
- Obavy
- Strachy
- Stresy
- Nejistoty
- Neznalosti
- Neschopnosti
- Povinnosti
- Poslušnosti

Co všechno patří do kategorie strachů a obav?

Velmi typické životní situace pro prožívání této emoce jsou následující:

- Člověk je perfekcionista, nesnese nepořádek a vnucuje takový stav uspořádání věcí okolí
- Člověk je pověřčivý. Vytváří si v sobě myšlenkové překážky, co se nesmí dělat když...
- strach z toho, co se špatného stane, když přes cestu přeběhne černá kočka...
- stav, kdy dítě vyhledává příliš hru typu „skáču po dlažbě a nesmím šlápnout na čáru“

- Stav pečlivého dodržování pravidel, i když reálná situace vyžaduje zcela jiné chování
- Stav přehnané poslušnosti autority, více než je normální mez
- Člověk příliš klade důraz na pravidla, zákazy a příkazy
- Workoholismus, a to je ve skutečnosti strach z nedostatku činnosti. Je to útek od svého vlastního nitra a konfrontace se svými negativními emocemi
- Stav, kdy člověk někam stále příliš spěchá a zbytečně se dostává do stresu

- Přehnaná až úzkostlivě dodržovaná vlastní hygiena
- Stav, kdy člověk příliš dbá na přesnost svých formulací a není spontánní
- Stav nejistoty z dynamické pohybové aktivity, například lyžování, kdy si člověk není příliš jistý a bojí se vlastního zranění
- Stav nejistoty z dynamické pohybové aktivity, například lyžování, kdy si člověk není příliš jistý a bojí se vlastního zranění
- Stav příliš pečlivých příprav na budoucí událost a malé schopnosti improvizace

Od člověka, který často prožívá emoci strachu můžeme opakovaně slyšet tyto typické promluvy:

- to se nestíhá
- musím to udělat
- to se nesmí dělat
- to je nebezpečné
- jen aby se mu nic nestalo...

S emocí strachu, tedy emocí ledvin, jsou spojeny zejména tyto archetypy:

- Voda
(řeka, moře, tůň, potok, bažina, černé moře, studna)
- sníh, led, sněhová vločka, ledový zámek
- ryba, žába



Úzkost „*Prameny*“



Úzkost „*Provazolezec*“

Strach je spojen s ledvinami, ty jsou spojeny se sluchem, tedy se schopností vnímat a rozumět mluvenému slovu, zvukům a hudbě. Zároveň je to tedy stav poslušnosti (poslouchání).

Člověk je tedy „ovládán hlasem“ druhých lidí – rád se podřizuje a poslouchá „příkazy“ nebo rozhodnutí druhých lidí – nenese odpovědnost za svoje jednání. sních, led, sněhová vločka, ledový zámek

Tkáně, které patří pod okruh ledvin:

- Ledviny UrinoHelp, UrinoDren
- Močový měchýř VesurDren
- Močovod VesurDren
- Močová trubice VesurDren
- Vaječníky GynoDren
- Vejcovody GynoDren
- Prostata ProstaDren, ProstaHelp

- Děloha GynoDren
- Nadledvinky Supraren
- Vlasové folikuly – vlasy CapiliDren
- Kostí jako celek (kromě okostice) OsteoDren, K1Dren, OmanDren, OpedDren, VerteDren, CraniDren
- Klouby jako celek JointHelp, ArtiDren
- První ledvinové klouby jsou kolena
- Zuby OroDren, K1Dren
- Vnitřní ucho – sluchový aparát AuriDren

„Ledvinové chemické“ toxiny:

- Olovo
- Kadmium
- Kyselina močová – příčina dny
- Kuchyňská sůl NaCl
- Zátěže léky

Antimetal Pb, Antimetal

Antimetal, Antimetal Cd

Biosalz, Uric.Acid

Biosalz

(zelený zákal biosalz + OkulaDren)

AntiDrog, ATB

Traumatizující zážitky:

- Psychocysty
- Emoce
- Stres

No Degen

Emoce, EmoDren

Streson, Abelia Relaxonis,
StressHelp, Relaxon

Detoxikace mozku a nervového systému:

- Mozek

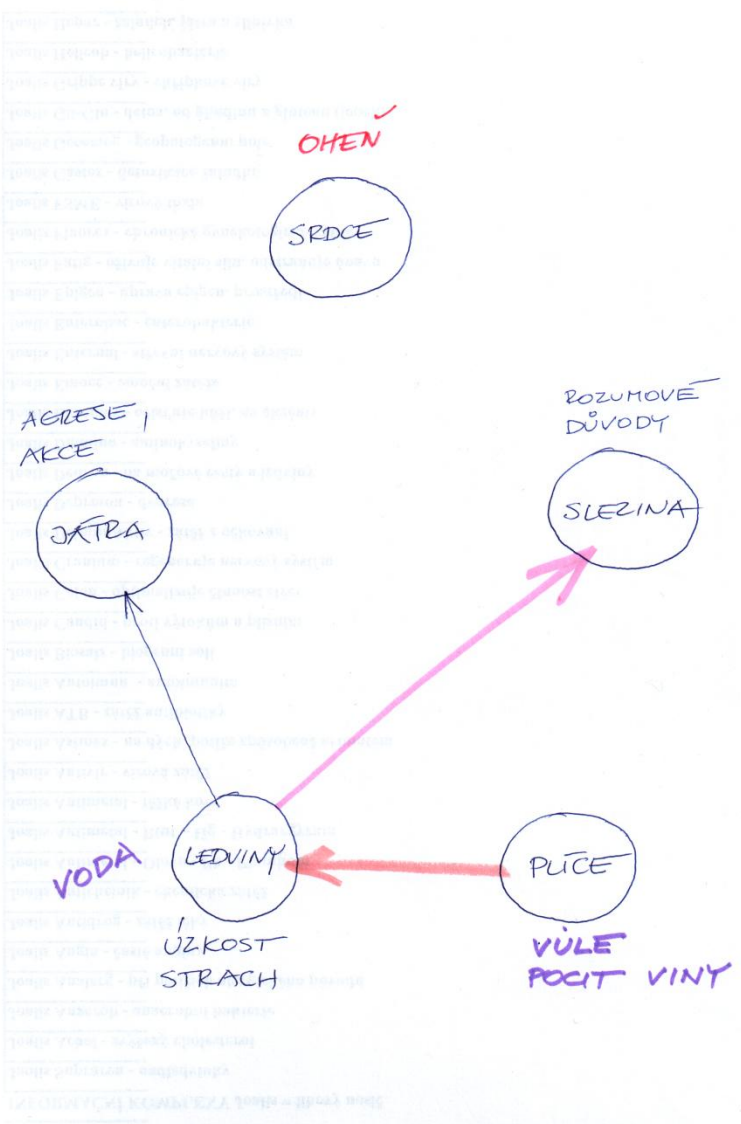
MindHelp, MindDren, Cranium,
NeuroDren, Hypotal, Vegeton,
EmoDren

Strach a stres je emoce, která
stojí proti účinnosti celé
informační medicíny

Druhy úzkostných poruch podle klinického řazení:

- GAD generalizovaná úzkostná porucha
- OCD Obsedantně kompulzivní porucha
- Sociálně úzkostná porucha
- Posttraumatická stresová porucha
- Agorafobie
- Panická úzkostná porucha
- Paranoia
- Specifická fobie

Úzkost a související systém
orgánů ledvin jsou spojeny s
ostatními orgány pentagramu



Úzkost související orgány

Psychologický pohled na úzkosti, strachy a obavy

- Úzkost je běžný stav organismu. Je to normální reakce na nebezpečí nebo na stres a působí člověku problémy jen tehdy, když je nepřiměřeně silná vzhledem k vyvolávající situaci nebo trvá příliš dlouho.
- Slouží k zachování života v nebezpečných situacích

Úzkost vyvolává tyto tělesné pochody:

- napětí ve svalech
- zrychlená činnost srdce
- pocení
- zrychlené dýchání

Děje se tak díky hormonu adrenalinu

Mezi dlouhodobě vhodné způsoby zvládnání úzkosti z psychologického hlediska patří:

- tělesné cvičení
- otužování se
- kontakt se sympatickými a nestresujícími lidmi
- vyhledávání příjemných aktivit

Mezi způsoby, které pomáhají jen nechvíli a často jsou počátkem bludného kruhu:

- přejídání se
- čokoláda nebo jiné sladkosti
- cigarety
- nadměrné pití kávy
- uklidňující léky
- vyhýbání se obávaným situacím
- drogy
- alkohol

Generalizovaná úzkostná porucha:

- „volně plynoucí úzkost“
- nadměrné a téměř neustálé zaobírání se obavami, starostmi a stresujícími myšlenkami
- pocit, že se stane něco nebezpečného nebo nepříjemného samotnému člověku nebo blízké osobě
- strach že něco nezvládne
- že na něj bude někdo nepříjemný
- nebude ho mít rád
- ztrapní se před ostatními
- tyto myšlenky vedou ke zhoršenému soustředění

Nadměrné obavy bývají spojeny se třemi základními postoji, které stojí v pozadí:

- perfekcionismus
- nadměrná zodpovědnost
- pocit nekontrolovatelnosti

Z čínského pentagramu a pohybu po kruhu platí, že nízká sebedůvěra podporuje/plodí úzkost

Vlivy z dětství:

- ztráta rodiče, nebo ho nemá stále k dispozici
- strašení dítěte nebezpečím
- brání toho, co má rádo
- vzor v úzkostném chování svého rodiče
- nezájem rodičů a fyzické trestání
- sexuální zneužívání
- nucení tlumit emoční rozklady rodičů (dítě emočně pečuje více o matku než ona o ně – například matka se svěřuje dítěti se svými problémy s otcem, bere ho jako kamarádku, ale vlastně se o dítě opírá – dítě pak řeší emocionální konflikty rodičů)
- podmiňování

Stres je spouštěčem GAD, nejčastější stresory:

- kritika
- potlačení vzteku
- podceňování nebo přehlížení ze strany okolí
- nedostatek uznání nebo ocenění
- porovnávání se s druhými lidmi
- porovnání se se sebou sama, když jsem byl/a mladší
- selhání v situaci – chybování
- náhlá změna situace nepříznivým směrem
- nadměrné očekávání budoucích situací nebo od druhých
- odkládání nebo nedodělání činnosti
- nespravedlnost
- nedostatek projevů lásky

Vztahové stresory:

- neshody s rodiči
- materiální nebo citová závislost na rodičích
- společné bydlení s rodiči
- ztížený kontakt s rodiči např. pro vzdálenost
- rozvod, rozchod nebo jeho hrozba ve vztahu s partnerem
- citová či materiální závislost na partnerovi
- neshody v partnerském vztahu
- nevěra partnera
- nesoulad v sexuálním životě
- narození dítěte a vliv této události na celou rodinu (ženu, muže, sourozence)
- problémy dětí ve škole
- výchovné problémy s dětmi, děti v pubertě
- odchod dítěte z rodiny

Pracovní a výkonové stresory:

- nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny
- ztráta práce nebo její hrozba
- velké dluhy a splátky
- konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými
- nedostatečná organizace práce, chaotičnost, měnící se podmínky, nestíhání
- potíže delegovat práci na druhé
- neschopnost říci ne při přetěžování
- nedostatečné ohodnocení práce
- nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti
- vlastní nebo partnerův workoholismus

Sklony k obavám zvyšují změny v životě

K „přechodnému“ období dochází někdy mezi koncem třicítky a ve čtyřicítce, kdy si lidé začínají uvědomovat, že jsou smrtelní a cíle a ambice, které si sami stanovili, nemusejí dosáhnout.

Nezdravý postoj:

Plánování si mnoho výkonových aktivit („musů“) a málo nebo nic příjemného nebo odpočinkového.

Lidé s GAD často se snaží stále něco dělat, nemohou odpočívat nebo jen tak lelkovat, protože je ihned zavalí obavy a starosti. Pokud se soustředí na nějakou činnost, obavy a starosti se daří vytlačit do pozadí.

Mantra proti stresu a úzkosti vyslovovaná v duchu:

Jod-he-vau-he

- H hláska ledvin
- J hláska jater
- V hláska hrudníku – plic

Chyba v chování:

Musím být perfektní

- zčásti může pomáhat k větší výkonnosti, pořádnosti, přesnosti
- při zesílení může klást nadměrně vysokou laťku a vést k úzkosti, co se stane, když člověk perfektní výkon nepodá – nakonec proto, aby neudělal chybu, se bojí pustit do jakékoliv složitější nebo odvážnější činnosti

Motto některých lidí:

- Nejdůležitější v životě je pohoda

nebo

- Nech to plavat

Léčebné strategie GAD se proto zaměřují na zamezení vyhýbavému chování, tj. vystavení se obavám a starostem, dále na nácvik odolnosti k silným emočním a tělesným reakcím, systematické řešení problémů a relaxaci.

Přerámování úzkostných schémat

- Dobré je zamyslet se sám nad sebou a nad svými strachy a najít si rozumové (racionální) důvody pro jejich překonání.

Podmíněná falešná pravidla

- Musím všem vyhovět, protože mě jinak odvrhnou
- Pokud něco neudělám perfektně, tak jsem neschopný
- Musím kontrolovat svoje emoce, jinak ublížím druhým lidem

Relaxace

- Generalizovaná úzkostná porucha vede k tomu, že se podrážděně chováme k dětem, vyčítavě k partnerovi, bojíme se ozvat v práci a chybí nám kontakt s přáteli, protože na to pro nadměrný pocit časového tlaku nemáme...
- Schází schopnost relaxovat a plně se prožitku oddat.

- Důležitá je schopnost plánovat si čas a určovat si priority
- Úzkost vzniká z toho, že je člověk časový optimista – schopnost určit časovou náročnost daného úkolu.
- Nejlepší úkoly jsou ty, které baví.
- Člověk by měl dělat alespoň třetinu úkolů těch, které baví...

Schopnost říci si:

- Žádné řešení daného problému není ideální, existují jen nejméně špatná řešení (kromě 3bran)

Nácvik komunikačních dovedností:

Způsob, jak plnohodnotně sdělovat své potřeby, svá přání a své pocity druhým, aniž bychom tím porušovali jejich práva.

Ve zpětné vazbě krátce sdělujeme, jaký máme pocit z určitého chování. Vyhýbáme se hodnocení či moralizování:

- já to tak vidím
- já to tak cítím

Důležitá je schopnost
asertivně odmítnout to, co
skutečně není v časových
možnostech zvládat

Umění požádat o laskavost:

- Pokud neumíme požádat o to, co potřebujeme, často zůstáváme bez pomoci. Člověk tak mívá pocit, že jsou k němu lidé málo vstřícní. Většinou si však za to člověk může sám...
- Nikdo z lidí neumí číst potřeby a myšlenky. Když člověk chce, aby mu někdo pomohl, je prostě nutné o pomoc nebo laskavost požádat.

Strach z odmítnutí požadavku

- Řada lidí raději nežádá od druhých nic a nevyjadřuje svá přání, protože očekávají, že budou odmítnuti a nebudou vědět, jak v takové situaci reagovat. Aby se cítili svobodnější, je třeba se naučit reakci na odmítnutí – otázka vlastní sebeceny a sebevědomí.



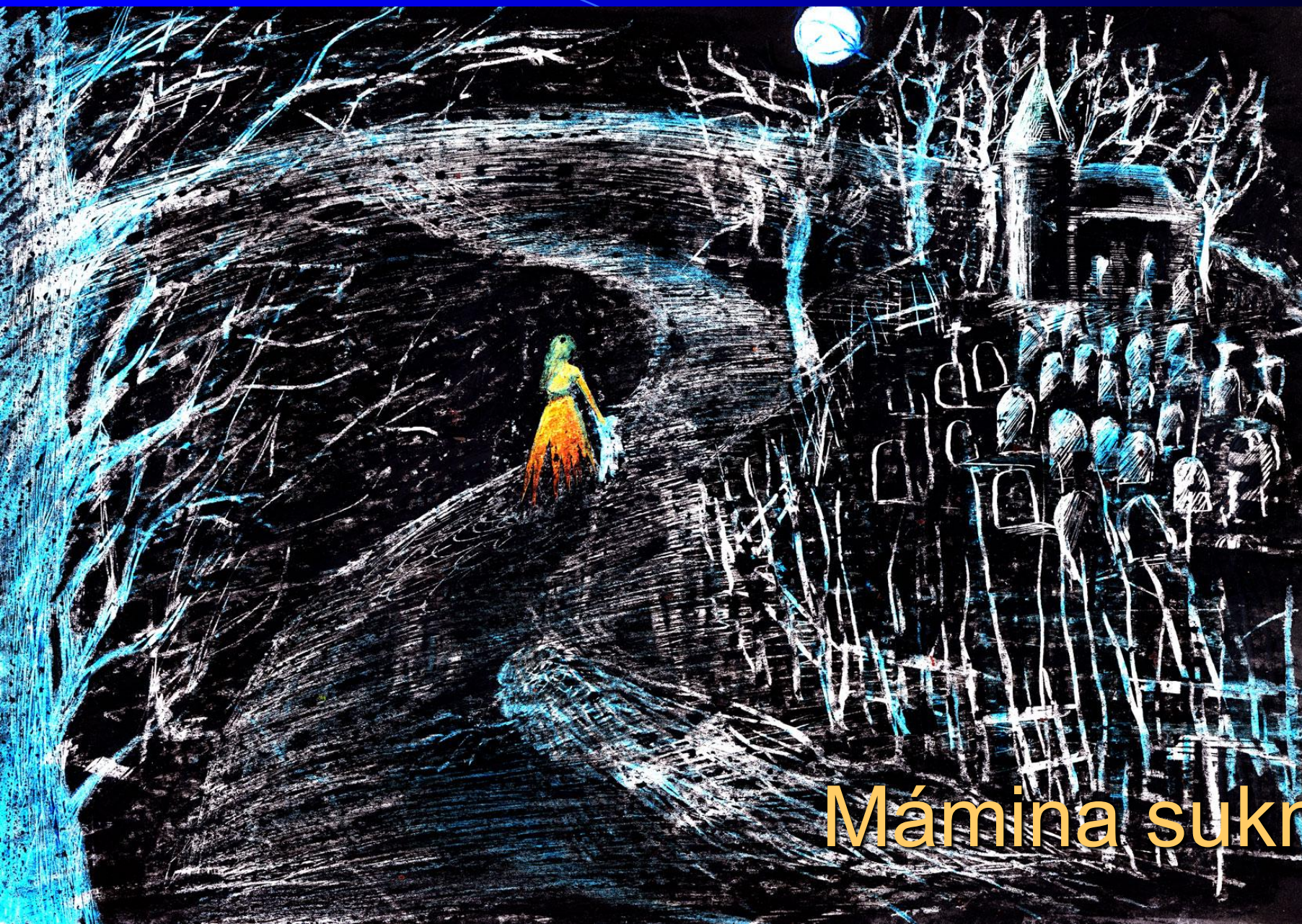
3 brány



Tunel a světlo



Rybář



Mámina sukně



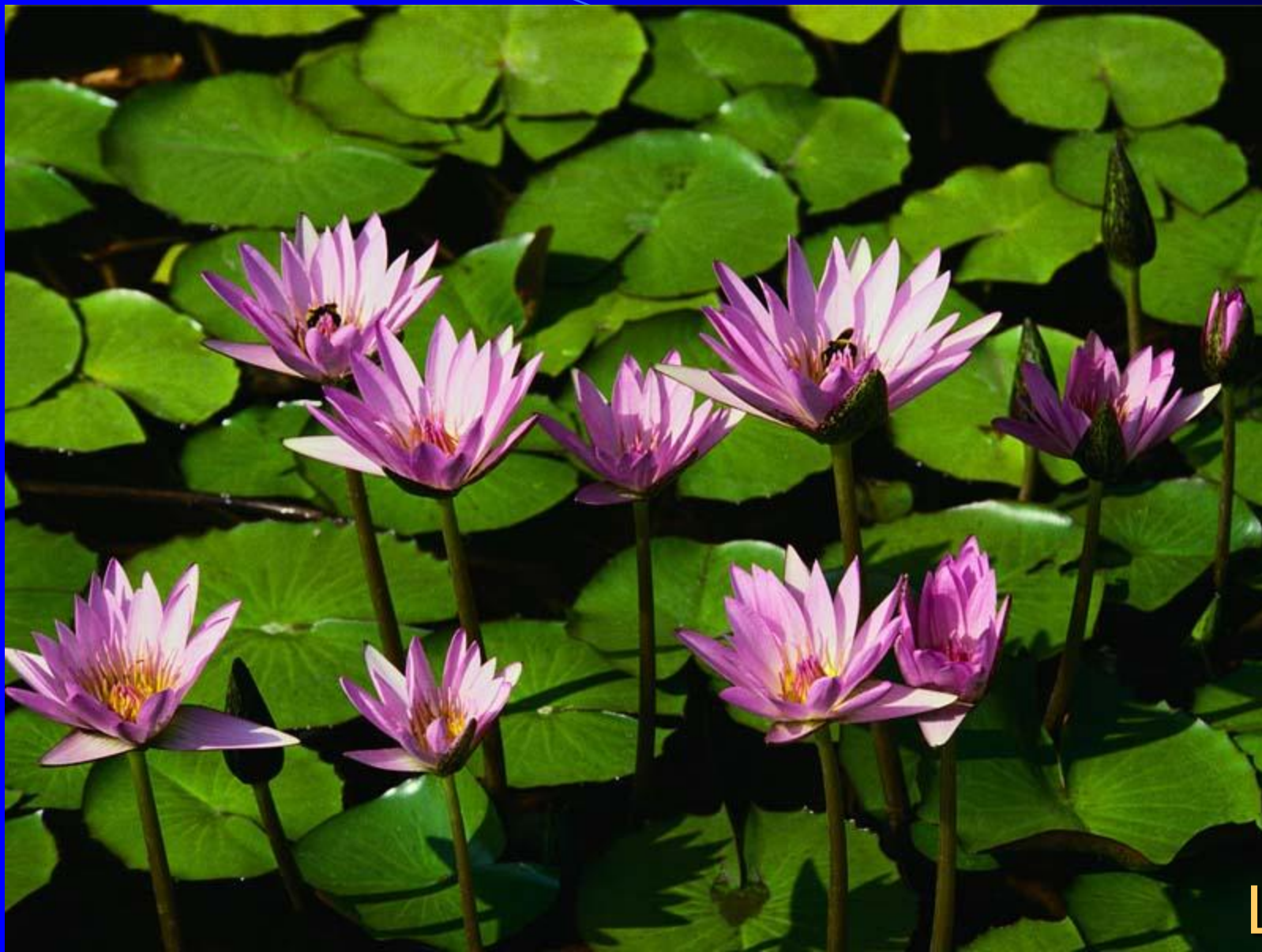
Meridián močového měchýře



Meridián ledvin



Brána



Lekníny



Voda a země



Voda a země



Voda a země



Voda a země



Voda a země



Voda a země