



18 PROBLÉMŮ

# Papírový průvodce

Když toho máš plnou hlavu, najdeš tady postupy, jak si ji ulehčit.

**„TVOJE MYŠLENKY, FORMUJÍ TVŮJ ŽIVOT.  
PIŠ JE SE ZÁMĚREM.“**

## TVŮRCE

---

---

**Otevřeš to na svém problému. Do 5 sekund víš, co si máš napsat. Po 15 minutách odcházíš s 1 konkrétním posunem – ne jen s popsanou stránkou.**

Tenhle průvodce není deník vděčnosti, sbírka hezkých otázek ani náhrada terapie. Je to sada postupů, které vycházejí z kognitivně behaviorální terapie, terapie přijetím a odhodláním, výzkumu emoční regulace a expresivního psaní. U každé kapitoly je uvedeno, na čem stojí a jak silné pro ni jsou důkazy.

# JAK S TÍM PRACOVAT

---

## 1. Podívej se do ROZCESTNÍKU.

Vyber si myšlenku, která s tebou právě teď souzní nejvíc.

## 2. Najdi její číslo stránky.

Otoč rovnou na danou stránku a začni tam.

## 3. Přečti si postup a piš.

Nemusíš postupovat od začátku do konce ani mít celý dokument vyplněný.

Důležité je, aby ses k němu mohla kdykoliv vrátit, když ti některá z těchto myšlenek začne znovu šrotovat hlavou.

Ber ho jako místo, kam můžeš sáhnout přesně ve chvíli, kdy něco potřebuješ dostat z hlavy na papír a lépe tomu porozumět.

## NEŽ ZAČNEŠ

Psaní je efektivní nástroj, ale má svoje hranice a nenahrazuje odbornou péči.

### OBRAŤ SE NA ODBORNÍKA, KDYŽ:

- ☐ máš myšlenky, že by bylo lepší neexistovat, nebo si ubližuješ,
- ☐ tyto myšlenky trvají déle než 30 dní a ovlivňují tvůj běžný život, například práci, spánek nebo kontakt s ostatními,
- ☐ řešíš jídlo, alkohol nebo jiné návykové látky způsobem, který ti ubližuje a po kterém se cítíš hůř,
- ☐ je ti po psaní opakovaně hůř.

**Bezplatná Linka první psychické pomoci: 116 123**

**Linka bezpečí, pokud je ti méně než 26 let: 116 111**

Další informace najdeš na:

[nevypustdusi.cz](http://nevypustdusi.cz)

[opatruj.se](http://opatruj.se)

**Pamatuj:** Vyhledat pomoc není selhání. Naopak může být prvním krokem k tomu, aby ti bylo lépe.

## ROZCESTNÍK ANEB CO PRÁVĚ ŘEŠÍŠ?

Najdi větu, která se nejvíc podobá tomu, co máš v hlavě, a jdi na tu kapitolu.

### POTŘEBUJU SE ZORIENTOVAT

- |           |                                                        |           |
|-----------|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | „Nevím, proč se cítím tak, jak se cítím.“              | <b>9</b>  |
| <b>2.</b> | „Mám v hlavě chaos a tolik věcí, že nevím, kde začít.“ | <b>16</b> |
| <b>3.</b> | „Něco mě naštvalo a pořád to ve mně zůstává.“          | <b>24</b> |

### TOČÍM SE V KRUHU

- |           |                                               |           |
|-----------|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>4.</b> | „Nemůžu přestat myslet na to, co se stalo.“   | <b>31</b> |
| <b>5.</b> | „Pořád očekávám to nejhorší.“                 | <b>38</b> |
| <b>6.</b> | „Pořád přemýšlím, co si o mně ostatní myslí.“ | <b>45</b> |
| <b>7.</b> | „Pořád se porovnávám s ostatními.“            | <b>52</b> |

### SAMA SE SHAZUJU

- |            |                                             |           |
|------------|---------------------------------------------|-----------|
| <b>8.</b>  | „Mám pocit, že nejsem dost dobrá.“          | <b>59</b> |
| <b>9.</b>  | „Jsem na sebe zbytečně tvrdá.“              | <b>66</b> |
| <b>10.</b> | „Udělala jsem chybu a pořád si to vyčítám.“ | <b>74</b> |

### NEUMÍM SE ROZHODNOUT

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>11.</b> „Nevím, co vlastně chci.“                      | <b>81</b> |
| <b>12.</b> „Bojím se rozhodnout.“                         | <b>88</b> |
| <b>13.</b> „Vím, že mi něco nevyhovuje, ale nic neměním.“ | <b>95</b> |

### NEDOKÁŽU UDĚLAT KROK VPŘED

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>14.</b> „Vím, co bych měla udělat, ale odkládám to.“ | <b>102</b> |
| <b>15.</b> „Bojím se, že udělám chybu.“                 | <b>109</b> |
| <b>16.</b> „Nic mě nebaví, jen to nějak přežívám.“      | <b>116</b> |

### PROŽILA JSEM NÁROČNOU SITUACI

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>17.</b> „Něco skončilo a nemůžu to pustit.“          | <b>124</b> |
| <b>18.</b> „Něco mě zasáhlo a potřebuji si to srovnat.“ | <b>132</b> |

Nevíš, kde začít? Zkus 1. metodu: **Pojmenování emoce.**

# „Nevím, proč se cítím tak, jak se cítím.“

## CO SE PRAVDĚPODOBNĚ DĚJE

Je ti divně, ale nedokážeš říct proč. To většinou neznamená, že se nic neděje – znamená to, že se ti do 1 pocitu slilo několik různých věcí najednou: emoce, myšlenka, tělesný stav a nenaplněná potřeba.

Dokud to zůstává slité dohromady, mozek pracuje s nejasným poplachem. Jakmile věc pojmenuješ konkrétním slovem, poplach zeslábně – ne proto, že by problém zmizel, ale protože přestane být neurčitý. Tahle kapitola je vstupní brána do zbytku průvodce: často z ní odejdeš s informací, na kterou další stránku máš jít.

### TECHNIKA

Affect labeling a rozlišení emoce / myšlenka / tělo / potřeba

### PRINCIP

Pojmenování emoce konkrétním slovem snižuje její intenzitu a vrací kontrolu prefrontální kůře

### ČAS

10 minut

### CÍL

Vyjít odsud s 1 slovem a 1 potřebou

### SÍLA EVIDENCE

B – velmi dobře doložený mechanismus, klinické efekty samotné techniky jsou mírné (Lieberman et al., 2007; Torre & Lieberman, 2018)

## ZDROJE

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., et al. (2007). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124. <https://doi.org/10.1177/1754073917742706>

## KROK 1 – VYSYP TO BEZ CENZURY

Nesnaž se to teď pojmenovat správně. Napiš přesně to, co bys řekla kamarádce, kdyby se zeptala, co se děje. Klidně nesouvisle.

## Co se ve mně teď děje

Piš tak, jak to přijde. Nemusí to dávat smysl.

## PROČ ZROVNA TOHLE

Než začneš cokoli třídit, potřebuje mozek dostat obsah ven. Dokud to držíš v hlavě, každou myšlenku průběžně opakuješ, aby ti neutekla – a na přemýšlení už nezbyvá kapacita.

## KROK 2 – ROZDĚL TO NA ČTYŘI

Vrať se k tomu, co jsi napsala, a rozděl to. Do každého pole patří něco jiného. Když si nebudeš jistá, kam co dát, napiš to do obou.

### **TĚLO – co cítím fyzicky**

*Sevřený hrudník, těžká hlava, napětí v čelisti, únava, nemůžu se nadechnout...*

---

---

---

### **MYŠLENKA – co si o tom říkám**

*Věty, které mi běží hlavou. Zapiš je doslova, i když jsou přehnané.*

---

---

---

---

### **SITUACE – co se konkrétně stalo, po čem to začalo**

*Kdy jsi to poprvé zaznamenala? Co bylo těsně předtím?*

---

---

---

---

### KROK 3 – NAJDI SLOVO

Zakroužkuj maximálně 3 slova, která tomu odpovídají nejbliž. Vyhýbej se slovům špatně, divně a blbě – jsou příliš obecná na to, aby s nimi šlo něco dělat.

#### **Vyber, co sedí**

- ☐ strach · nejistota · obavy · panika
- ☐ smutek · zklamání · beznaděj · prázdno
- ☐ hněv · naštvaní · podráždění · křivda
- ☐ stud · trapnost · pocit selhání
- ☐ vina · výčitky · lítost
- ☐ vyčerpání · přetížení · otupělost
- ☐ osamělost · ostrčenost · nepochopení
- ☐ napětí · neklid · očekávání něčeho zlého

#### **Doplň**

Nejbliž tomu je slovo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KROK 4 – PŘESNOST MÍSTO SÍLY

Emoce většinou nechodí sama. Napiš 2, které tam jsou zároveň, i když si protiřečí – to je normální a bývá to nejdůležitější informace.

### Co tam je současně

---

---

### EMOCE

---

### KOLIK JÍ JE (0-10)

---

### K ČEMU SE VZTAHUJE

---

### Jak nepříjemné to je celkově právě teď

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

vůbec

maximálně

#### PROČ ZROVNA TOHLE

Rozlišení mezi přibuznými emocemi (naštvaní × křivda, strach × nejistota) je samostatný ochranný faktor. Lidé, kteří rozlišují jemněji, sahají méně často po impulzivních způsobech úlevy.

## KROK 5 – ZA EMOCÍ JE POTŘEBA

Každá emoce na něco ukazuje. Strach na ohrožení, hněv na překročenou hranici, smutek na ztrátu, stud na obavu z odmítnutí, vyčerpání na chybějící odpočinek.

**Na co ta emoce ukazuje – co mi teď chybí nebo co je ohrožené**

---

---

---

---

---

### **Zkus to 1 větou**

Cítím

---

protože

---

a potřebovala bych

---

Když z toho vyjde konkrétní téma, jdi rovnou na jeho kapitolu.

- ☐ Ruminace → kap. 4.
- ☐ Katastrofické scénáře → kap. 5.
- ☐ Sebekritika → kap. 8. a 9.
- ☐ Přetížení → kap. 2.
- ☐ Nic mě nebaví → kap. 16.

## NEŽ TUHLE KAPITOLU ZAVŘEŠ

### VÝSLEDEK TÉHLE KAPITOLY

## POCHOPENÍ

**Jak silné to bylo, když jsem začínala (ten nepříjemný stav)**

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----|
| 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 |
| vůbec |   |   |   |   |   |   |   |   | maximálně |    |

**Jak silné to je teď**

|       |   |   |   |   |   |   |   |   |           |    |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|----|
| 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9         | 10 |
| vůbec |   |   |   |   |   |   |   |   | maximálně |    |

**Co jsem si tady uvědomila (1 věta)**

---

---

**Můj nejmenší další krok – co, kdy a kde**

Nejmenší krok není vyřešit to. Stačí 1 věc, která reaguje na potřebu, kterou jsi právě pojmenovala.

---

---

**Termín**

Udělám to dne

---

☐ Tuhle kapitolu můžeš použít kdykoli znovu jako první krok před jakoukoli jinou.