

ÚZKOSTNÉ VZTAHY

Mgr. Michaela Klegová

mezilidmi

INSTITUT MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

Michaela Klegová

- Psycholožka a psychoterapeutka
- Více než 5 let praxe v individuální práci s klienty
- specializace na úzkosti a práce s posilováním sebehodnoty



AGENDA



- **Úzkost a úzkostnost**
- **Citová vazba**
- **Úzkostná vazba**
- **Nástroje k ovládnutí úzkosti**
- **Pomoc v úzkostném vztahu**

Co je úzkost?

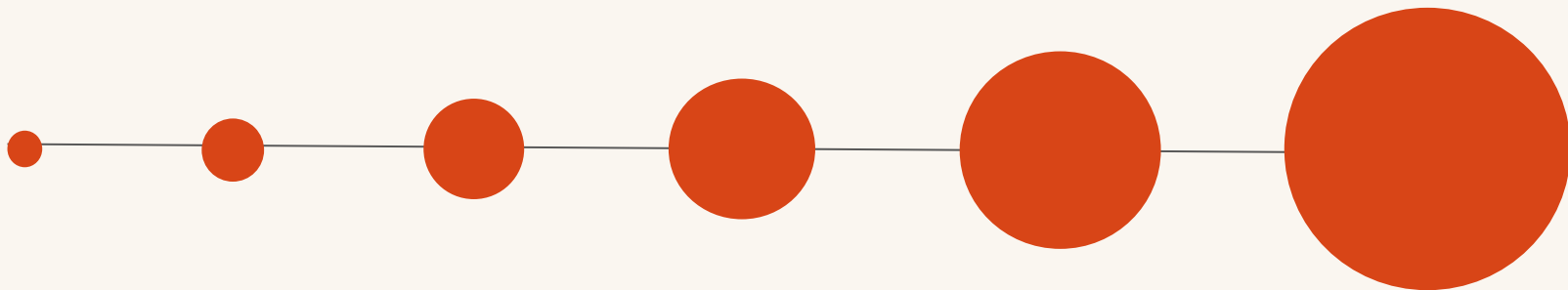
Jak úzkost vlastně vypadá...

- **Po těle** – napětí ve svalech, bušení srdce, sucho v ústech, závratě
- **V mysli** – pocit napětí, strachu, přehnané obavy, „overthinking“
- **Na chování** – vyhýbání se, kontrolování

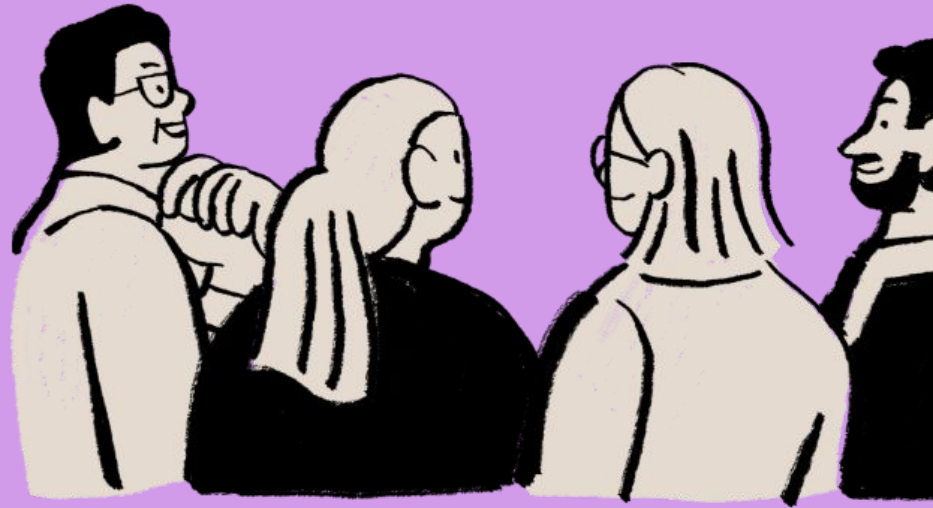


Úzkost vs Úzkostnost

Naše úzkostná tendence se pohybuje na škále



**Je tolik úzkostí
kolik je lidí**

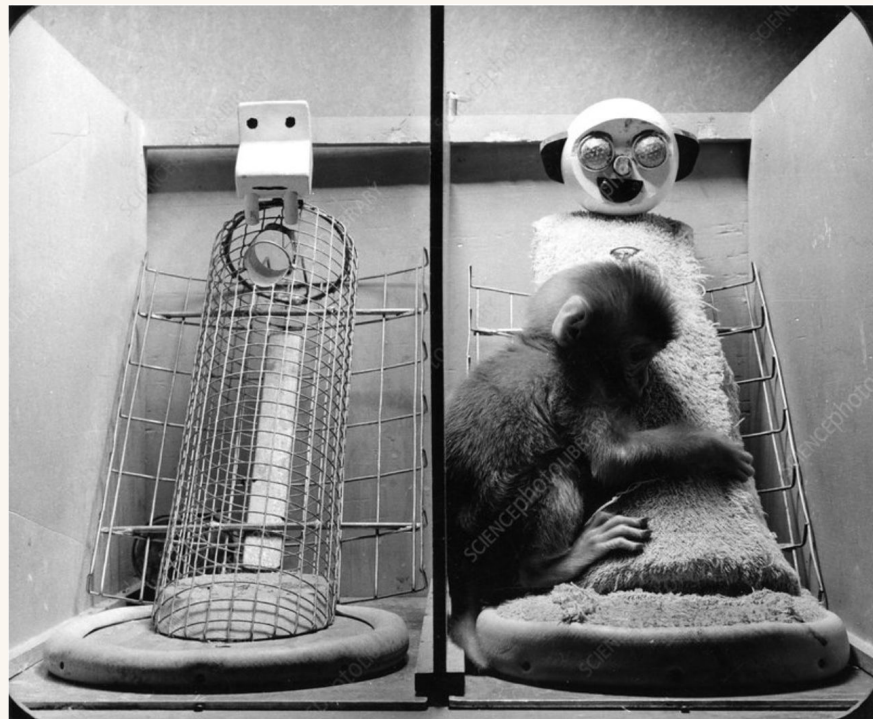


O svou úzkost musíme pečovat





Co to je citová vazba?



Zdroj: Science photo library



Zdroj: JHU Sheridan Libraries/Gado Archive
Photos/Getty Images

4 druhy citové vazby

1. Bezpečná vazba
2. Úzkostná vazba
3. Vyhýbavá vazba
4. Úzkostně-vyhýbavá



Když mám bezpečnou vazbu, tak...

- vztahy nevnímám jako ohrožující
- umím dávat najevo náklonnost
- umím si nastavit hranice
- zvládám odmítnutí
- důvěřuji

“Jé tys to rozlil. To se stane, pojd’ utřeme to spolu.”

Když mám úzkostnou vazbu, tak...

- vztah je pro mě zdrojem stresu
- potřebuji často emoční ujištění
- mám strach z odmítnutí či opuštění
- neumím si nastavit hranice
- mám problém s důvěrou

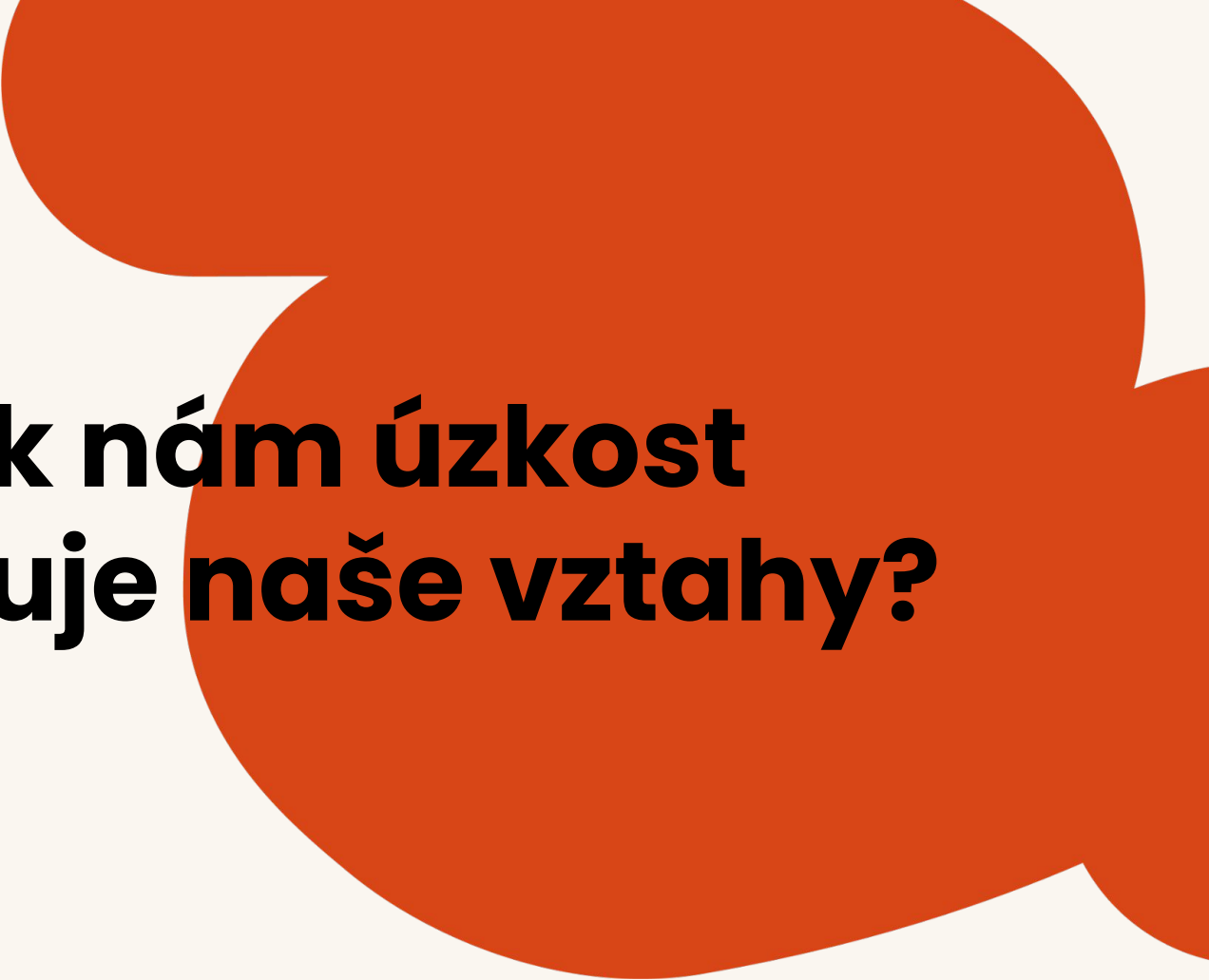
“Proboha už žase? Co z tebe bude, když si neustále nedáváš pozor?”

“Chudáčku, to je hrůza. Neboj, maminka to hned uklidí.”

Když mám vyhýbavou vazbu, tak...

- vztahy vnímám jako ohrožující
- je pro mě těžké vyjadřovat náklonnost
- když jsem ve vztahu, cítím, že se dusím
- preferuju svoji nezávislost
- mám problém s důvěrou

"Tak to si po sobě utřeš. Na, vyřeš si to"

The background features several overlapping, organic, blob-like shapes in a vibrant orange color. These shapes are positioned primarily on the right side of the frame, with one large shape extending from the top right towards the center, and another large shape below it, partially overlapping the first. The text is placed over these shapes and the white background to the left.

**Jak nám úzkost
sabotuje naše vztahy?**

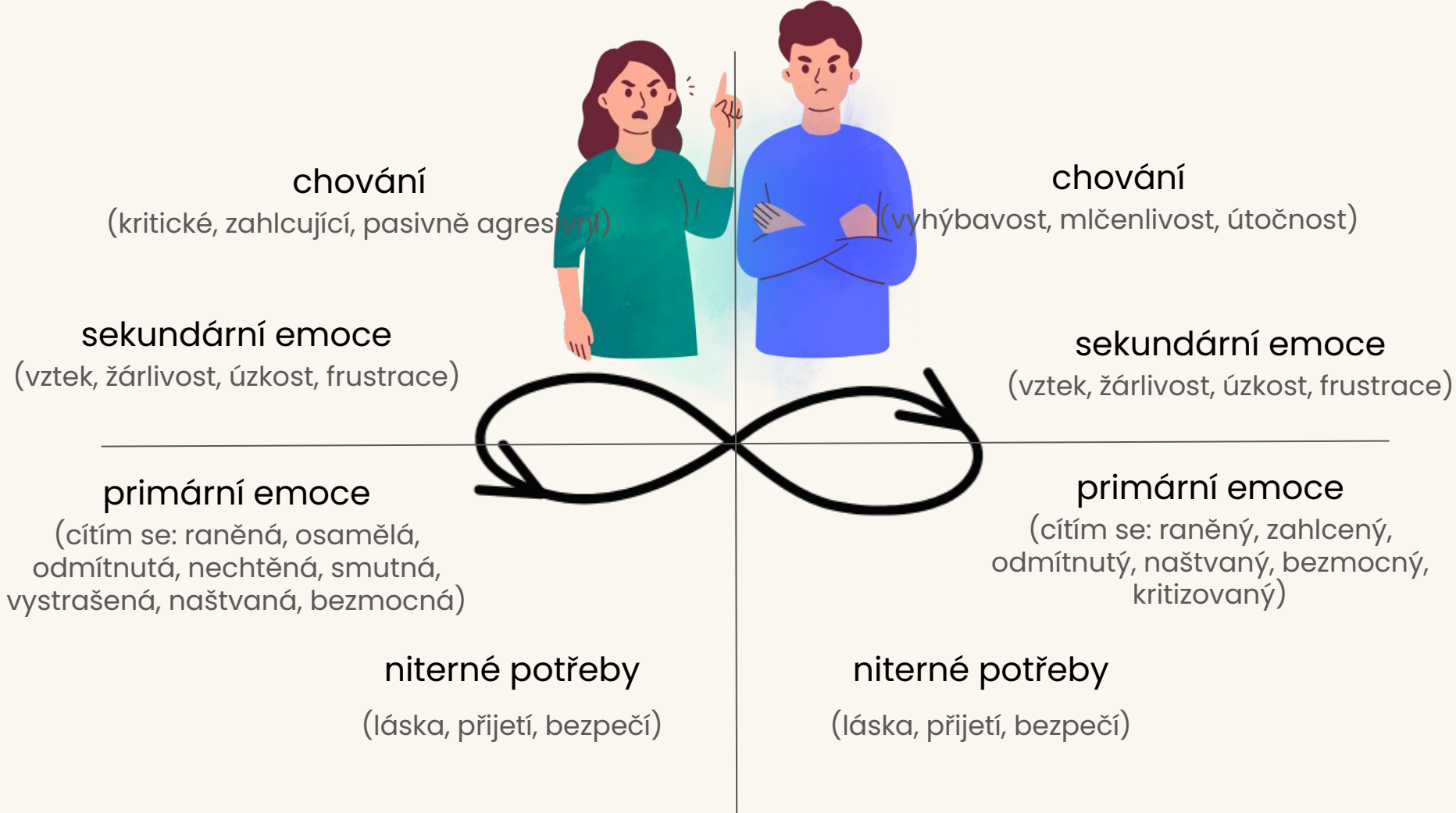
Ve vztazích potom děláme...

- Zahrnování
 - Žárlivost
 - Vyčítání
 - Pasivní agrese
 - Manipulace
- 

**Úzkostná tendence u jednoho
často vyvolává vyhýbavou
tendenci u druhého**

**Úzkostná tendence ve
vztazích se také proměňuje
v čase**





Co pro sebe můžu udělat v akutní úzkosti?

- Projdu se
- Využiju hlasový projev
- Dýchám
- Vyhledám chlad nebo teplo

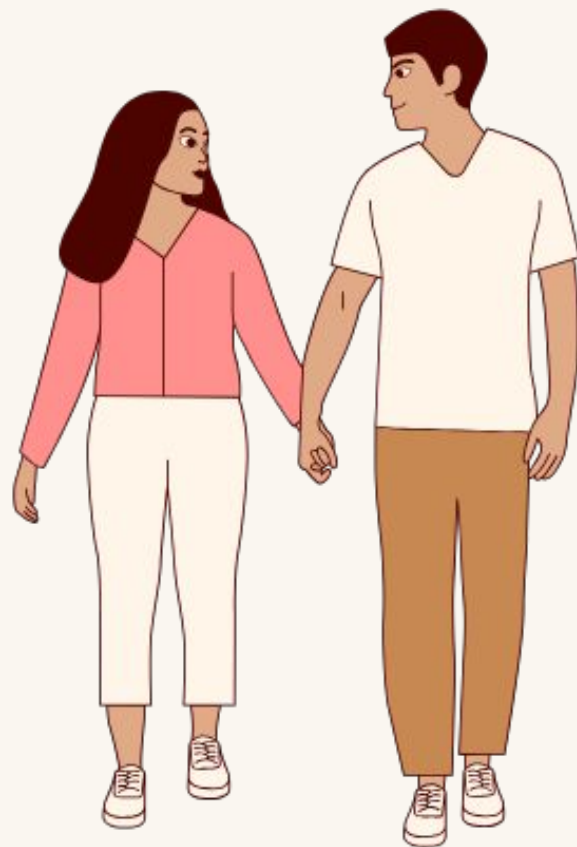


**UZEMNĚNÍ DÍKY
VŠÍMAVOSTI**

**Jak se v tom opečovávat z
dlouhodobého hlediska?**



1. **Komunikace**



S partnerem o tom, můžu mluvit když...

- nejsem v akutní úzkosti
- jsme oba naladěni

Komunikuji svoje obavy a potřeby tak že, ...

- nevyčítám
- přiznávám svoje limity
- hledáme společné řešení

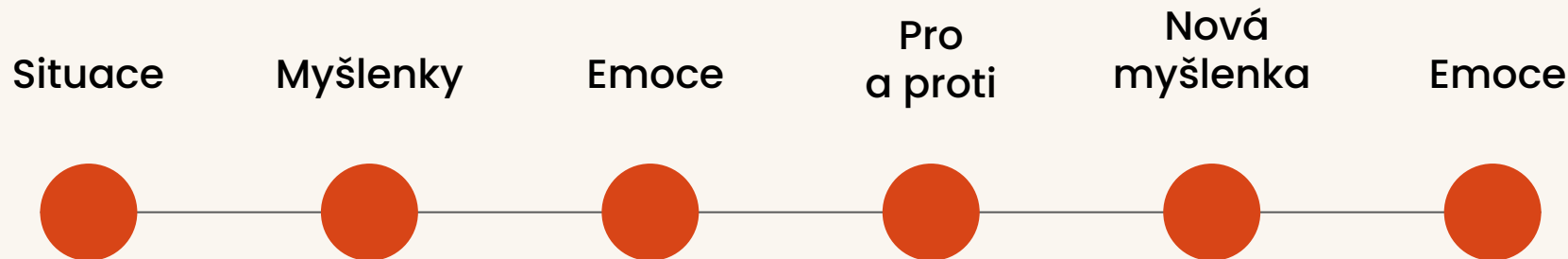
2. Pozorování



3. **Analýza negativních myšlenek**



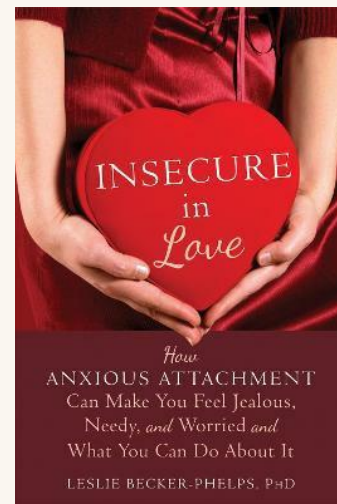
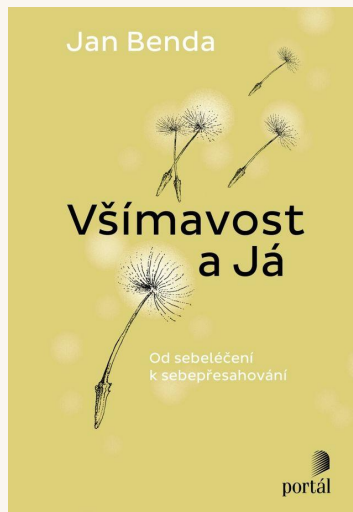
Analýza negativních myšlenek krok po kroku



Závěrem...



**S laskavostí vůči sobě samým
dojdeme nejdále**



Pro čtenáře

DĚKUJI ZA POZORNOST

