

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



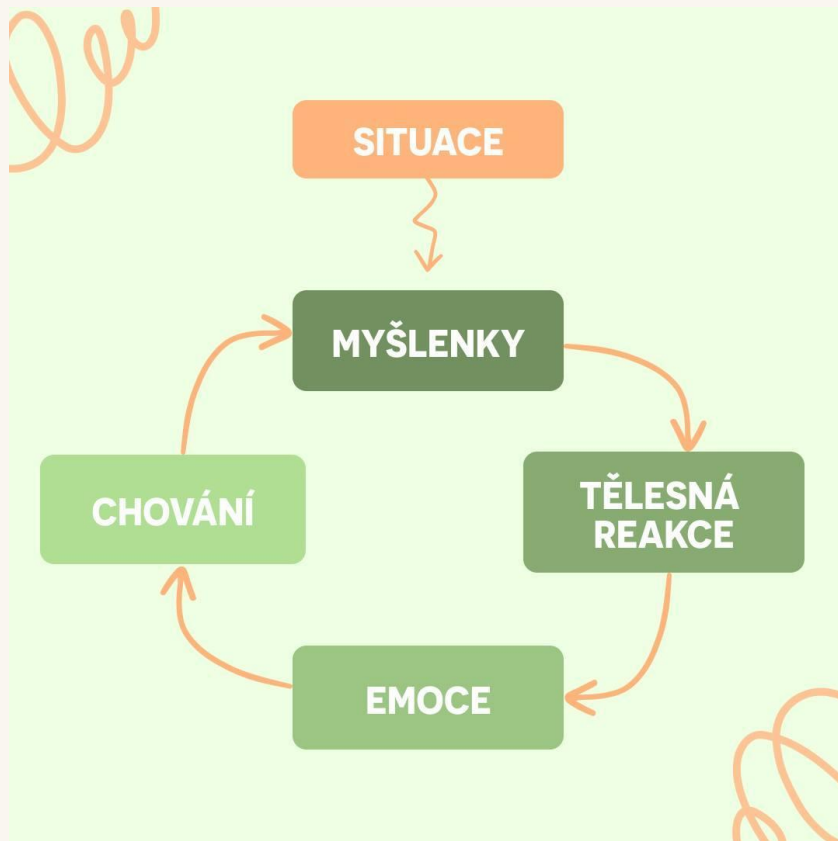
- **Co je to úzkost**
- **Pramen naší úzkosti**
- **Citová vazba**
- **Úzkostná citová vazba**
- **Nástroje k ovládnutí úzkosti**

**Úzkost. Slouží nám
vůbec k něčemu?**

Projevy úzkosti

- **Fyzické** – napětí ve svalech, bušení srdce, sucho v ústech, závratě
- **Psychické** – pocit napětí, strachu, přehnané obavy, „overthinking“
- **Behaviorální** – vyhýbání se, kontrolování

Bludný kruh



Odkud se bere



Geny

Výchova

Životní zkušenost

**Co jsme se v dětství naučili,
můžeme stále měnit.**

**Svůj úzkostný temperament
můžete i přijmout.**

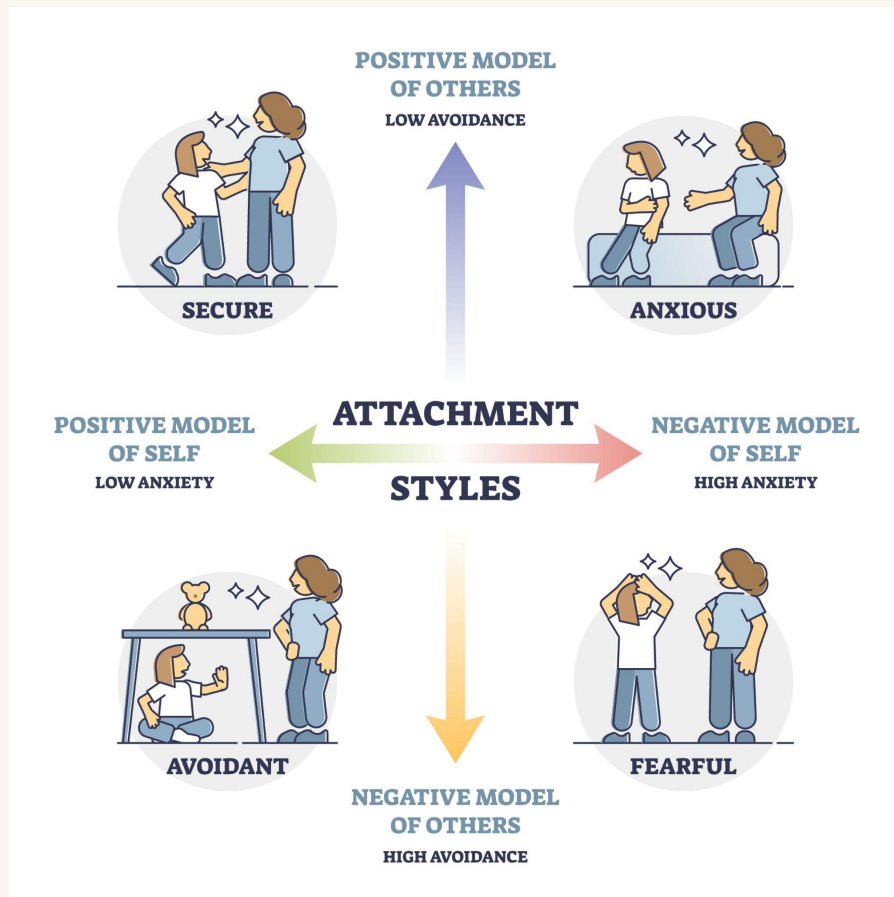




Co to je citová vazba?

4 druhy citové vazby

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



**Kvalita připoutání může mít dlouhodobý vliv
na emocionální pohodu a schopnost vytvářet
kvalitní mezilidské vztahy**



**Jak nám úzkost
sabotuje naše vztahy?**

Když prožívám úzkost, tak se může objevit...

- Ulpívání
- Emoční ujišťování
- Žárlivost
- Kontrola, manipulace
- Přílišná plachost či naopak dominance
- Vyhýbavost



Úzkost nám narušuje...

- Komunikaci
- Vnímání sebe sama
- Intimní život



**Projevy citové vazby
se různí v různých vztazích.**

Co pro sebe můžu udělat v akutní úzkosti?

- Pohyb
- Dýchání
- Hlasový projev
- Chlad či teplo



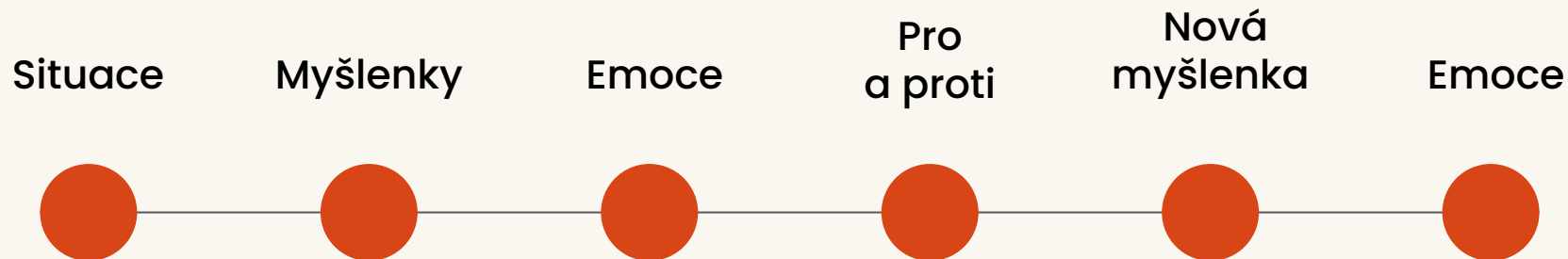
**UZEMNĚNÍ DÍKY
VŠÍMAVOSTI**

CO PRO SEBE MŮŽU UDĚLAT PREVENTIVNĚ

- Komunikace s partnerem či partnerkou
- Pozorovat svoje reakce
např. psát si deník
- Analýza vlastních
negativních myšlenek



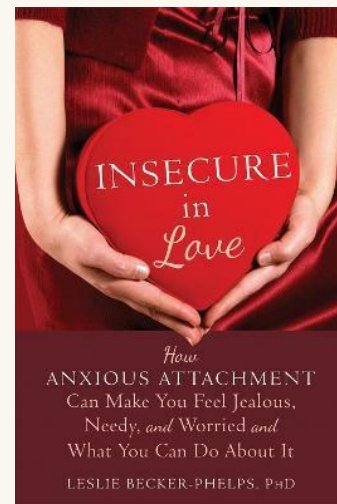
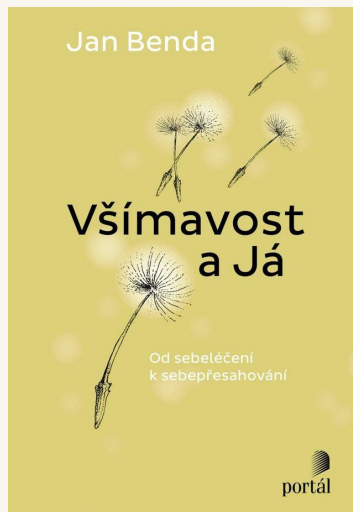
Analýza negativních myšlenek



Závěrem...



**S laskavostí vůči sobě samým
dojdeme nejdále**



Pro čtenáře

DĚKUJI ZA POZORNOST :)

