

Zdroj <http://zena.centrum.cz/zdravi/novinky/clanek.phtml?id=810441>



Jak zdolat strach (nejen) z teroru?

RADÍ PROF. HÖSCHL

Po více než 70 letech klidu zažíváme i my v dosud klidné České republice pocit ohrožení. Hrozba teroristických útoků svírá Evropu i celý svět. Je normální se bát?

"Důležité je nezaměňovat duševní poruchy s normální reakcí na okolnosti. Ta by se neměla psychiatrizovat ani "léčit", vysvětluje přední český psychiatr, profesor MUDr. Cyril Höschl, DrSc., přednosta Psychiatrické kliniky 3. LF UK v Praze a ředitel Národního ústav duševního zdraví. V našem rozhovoru také objasnil, jak neznámá skutečnost a nepoznaný prožitek ovlivňuje naši psychiku

Po nedávných událostech v Paříži se lidé začínají skutečně bát. Jak strach mění lidskou psychiku a co u člověka způsobí?

Strach je součástí normální emoční výbavy živých tvorů. Bez něj bychom zde už dávno nebyli, podobně jako bychom zde nebyli, kdybychom necítili bolest. Uškvařili bychom se na prvních kamnech, o která bychom se opřeli. Tak jako každá emoce, i strach však může být chorobným příznakem, zejména je-li neadekvátní co do intenzity anebo trvání, případně spouští-li se bezdůvodně.

V takovém případě modifikuje naše prožívání, myšlení (interpretaci toho, co vnímáme) a chování (tzv. vyhýbavé chování, jež znají všichni, kdož mají nějaké fobie: z výšek, z pavouků, ze špíny, aj.).

Jak se se tyto reakce od sebe liší?

K rozvoji patologického strachu a vyhýbavého chování vskutku přispívají traumata, ať již válečná nebo z dopravních nehod, přírodních katastrof či znásilnění. Strach je poněkud něco jiného než úzkost, která je spíše pohotovostí ke spuštění strachu či úlekové reakce, je více tonická a není zacílena na konkrétní stimulus teď a tady. Úzkost může být i existenciální, jaksi na "filosofické rovině".

Je strach přirozenou reakcí, kterou mám dávat najevo, nebo se ho mám snažit zaplašit?

Aby emoce patologicky "nezamrzly", neměly by se potlačovat. Dá-li se jim průchod, jedinec se spíše vrátí

do stavu emoční rovnováhy. To platí například i o smutku - vyplakat se na pohřbech, nedělat "hrdinu".

Máme o svém strachu a obavách mluvit také s dětmi?

Pokud jde o děti, nejsou tím nejlepším partákem pro sdílení vlastních problémů, respektive záleží na věku. Malé děti mají kupodivu docela dobře vyvinutou schopnost adaptace na nastalou situaci, mnohdy lepší než dospělí. Nemá smysl jim jejich obranu bourat. Jinak ale platí, že kdo má důvěrníka, snáší nepřízeň osudu (stres) lépe.

Nezpůsobíme jim tak trauma?

Děti by se strašit neměly, ale mělo by se s nimi zacházet férově, tj. pokud možno pravdivě je informovat. Naše pokrytectví by stejně dříve nebo později prokoukly a o to by to pak bylo horší. Ale k pravdě je třeba vždy přidat i naději, která - jak víme - umírá poslední.

Jak se dá strach - obecně vzato - zvládnout? Dá se s ním nějak pracovat?

Kdyby na to byl jednoduchý návod, tak by se nikdo nebál a strach by nakonec přestal plnit i svou pozitivní funkci. Univerzální návod na zvládnutí strachu či úzkosti tedy neexistuje, avšak obecně k prevenci úzkostných poruch patří mít někoho blízkého, s nímž mohou své obavy sdílet, mít vypracované techniky vyrovnávání s náročnými situacemi, umět relaxovat, věřit v Boha, mít pravidelný režim a správnou životosprávu (nepít moc alkoholu) a fyzický pohyb. Někdy však ani to všechno nestačí, protože strach či úzkost mají i svou dědičnou komponentu a ve své zranitelnosti vůči nim se mezi sebou velice lišíme. Nadějí však je, že lze navštívit odborníka a podstoupit psychoterapii nebo i správnou psychofarmakologickou léčbu.

