

Julián Melgosa & Michelson Borger



Jak zvítězit nad stresem, úzkostí,  
depresí a pocitem viny



# OBSAH

Úvod .....	8
<i>Kapitola 1</i>	
O svém zdraví rozhoduješ ve své mysli .....	10
<i>Kapitola 2</i>	
Úzkost   když na vás dolehne strach z budoucnosti ....	24
<i>Kapitola 3</i>	
Deprese   když vás příliš trápí minulost .....	40
<i>Kapitola 4</i>	
Stres   strach z přítomnosti .....	62
<i>Kapitola 5</i>	
Psychická traumata .....	80
<i>Kapitola 6</i>	
Otroky závislostí .....	92
<i>Kapitola 7</i>	
Pocit viny .....	114
<i>Kapitola 8</i>	
Netzor v nás .....	122
<i>Kapitola 9</i>	
Návod k použití .....	132
<i>Kapitola 10</i>	
Síla naděje .....	154

# ÚVOD

**T**éměř každý ví, že základem pohody a dobrého zdraví je vyvážená strava a vhodně zvolená fyzická aktivita. Co však dělat v případě, kdy naše tělo sice není nemocné, ale přesto kdesi uvnitř cítíme tupou bolest a úzkost?

Na koho nikdy nedolehlo těžké břemeno povinností a úkolů, které musí splnit? Kdo si nikdy nepomyslel, že tolik věcí najednou prostě nezvládne? Koho nikdy netrápil pocit viny? Kdo nikdy nezápasil s nějakou závislostí? Komu se nikdy nestalo, že chtěl hodit flintu do žita a utéct pryč – někam na pustý ostrov? V životě přijdou chvíle, kdy nás trápí úzkost, stres a deprese. V našem rychlém a náročném světě plném zmatku roste počet lidí, kteří trpí různými psychickými poruchami. Lidé hledají řešení, ale mnozí neúspěšně.

Pokud vás nebo někoho z vašich známých trápí alespoň jeden z těchto problémů, tato kniha se může stát prvním krokem na cestě k obnově sil, uzdravení a klidnému životu.

Autoři ji napsali s touhou, abyste na každé její stránce objevili sílu naděje.

**Julián Melgosa** vystudoval psychologii na University of Madrid ve Španělsku a získal doktorát z psychologie na Andrews University v USA. Je členem British Psychological Society a mnoho let pracoval jako univerzitní profesor.

Je autorem různých článků a knih, které se věnují tematice emocionálního zdraví. Narodil se ve Španělsku a v současnosti žije ve Spojených státech amerických.

**Michelson Borger** je žurnalista. Vysokoškolský titul získal na Federal University of Santa Catarina v Brazílii a na Brasil Adventist University. Je redaktorem časopisu *Vida e Saúde* (Život a zdraví). Přednáší na různých místech v Brazílii a v dalších zemích světa. Je autorem knih o médiích, vědě a náboženství.



# Kapitola 1



# O svém zdraví **ROZHODUJEŠ VE SVÉ MYSLI**

**P**avel se po náročném dni v práci vracel domů. Celý den musel řešit mnoho problémů, odpovídat na množství e-mailů a telefonátů. Těšil se, že až přijde domů a něco sní, sedne si do křesla, zapne televizor a bude relaxovat. Přeplněné silnice však způsobily, že místo několika minut musel v autě strávit několik hodin. Když konečně přišel domů, byla už tma. Hned u dveří se zul, jako obvykle hodil tašku do kouta, zběžně pozdravil svou ženu a letmo se podíval na své dvě děti, které si hrály v pokoji. Po příjemné sprše si oblékl domácí oblečení a sedl si ke stolu.

„Můžu dostat něco k jídlu?“ zeptal se suše.

„Před chvílí volala tvoje máma. Stěžovala si, že od tvé poslední návštěvy uběhlo už několik měsíců.“

„Víš, že teď nemám čas. Mám hodně práce. Teď si to opravdu nemohu dovolit. Musím zaplatit účty a vyřešit nějaké problémy. Nová šéfka mi šlape na krk. Je to nemožná ženská! Zdá se mi, že má strach, aby naše firma nezkrachovala. Opravdu se s ní těžko spolupracuje. Chvillemi mě normálně přivádí k šílenství!“

„V poslední době nemluvíš o ničem jiném – jen o problémech, účtech a šéfce. Stavil ses za dětmi? Všiml sis, že si hrají v obýváku? Marek se celé odpoledne vyptával, kdy už se vrátíš domů.“

„Je to pořád dokolečka! Každý den musím poslouchat to samé! Stížnosti, samé stížnosti! Poslouchám to nejen v práci, ale i doma! Myslíš si, že je jednoduché žít z jednoho platu?“

Poslední věta se Silvie dotkla. Nebylo to fér. Odešla z práce ze zdravotních důvodů. On to přece ví. To, že může trávit s dětmi více času, vnímala jako požehnání, ale den co den poslouchat manželovy uštěpačné poznámky pro ni bylo nesnesitelné.

„Naše děti rostou a skoro tě neznají. A to už vůbec nemluví o tom, jak vypadá naše manželství!“

„Nemůžeš mě nechat alespoň chvíli v klidu? Jsem unavený a bolí mě hlava. Nemám sílu ani trpělivost řešit zrovna teď takové problémy.“

V té chvíli příběhla jejich šestiletá dcera a podala tatínkovi obálku.

„Miláčku, teď ne! Nevidíš, že si s maminkou povídáme?“ odsekl Pavel.



Aniž si dál všimal malého děvčátka, které se slzami v očích pomalu odcházelo, nedbale strčil papír do kapsy.

„Opravdu ti to nedochází? Nevidíš, jak celá rodina trpí?“

Už toho mám dost! Jdu do ložnice. Přešla mě chuť k jídlu.“

Pavel si uvědomil, že se přestal ovládat. Tento muž, obvykle klidný a vyrovnaný, naprosto ztratil sebekontrolu. V jeho mysli zavládl zmatek a zmocnily se ho negativní myšlenky. Špatné vzpomínky celou situaci ještě vyostřily. Trpěl obrovskou únavou, k níž přispíval i nedostatek fyzické aktivity. Nová šéfka od něj stále něco chtěla. Jednou to byly zprávy, jindy různé informace či podklady. Vše, co chtěl, bylo trochu si odpočinout a vyspat se – a možná se už nikdy neprobudit.

Když se svalil na bok do postele, všiml si, že má něco v kapse. Vyndal pomačkanou obálku a otevřel ji. Našel v ní papír se vzkazem pečlivě napsaným barevnou pastelkou. Když si přečetl slova „Tati, mám tě moc ráda“, kdesi hluboko uvnitř pocítil bolest.

## Černá díra

Cítili jste se někdy jako Pavel? Byli jste zavaleni množstvím povinností a nedokázali řešit tolik věcí najednou? Měli jste pocit, že chcete utéct někam daleko pryč na pustý ostrov? Možná máte to štěstí, že vaše dny plynou klidně a bez nepříjemných událostí. To je dobře, ale zároveň v tuto chvíli miliony lidí na celém světě sužuje úzkost, stres a deprese. A jejich počet stále roste.

Před nějakou dobou Stephen Hawking, známý britský fyzik zesnulý v roce 2018, pronesl výrok, který se objevil ve všech médiích. Netýkal se fantastických teorií o paralelních vesmírech. Hawking, který kvůli degenerativnímu neurologickému onemocnění žil několik desetiletí připoután k invalidnímu vozíku, nabídl radu lidem, kteří trpí depresí. Řekl: „Chci vám říct, že černé díry nejsou tak černé, jak se popisují. Nejsou věčným vězením, jak jsme se kdysi domnívali. Něco se přece jen z černé díry dostane ven, nebo se černá díra stane přechodem do jiné dimenze vesmíru. Proto pokud se vám zdá, že jste v černé díře, nevzdávejte se – existuje cesta ven.“

Hawkingova povzbudivá slova mohou navrátit klid člověku, který žije v „černé díře“ deprese, úzkosti a sebevražedných myšlenek jako například Pavel. Opravdu existuje východisko z těchto problémů? Je naděje? Může se člověk dostat ven z černých děr, do kterých ho zavedl jeho život?

## Síla myšlenek

„Kdo chce, hledá způsob,“ říká přísloví. Je to velká pravda. Každý atlet ví, že k tomu, aby překonal dosavadní rekord, potřebuje nejen absolvovat náročnou fyzickou přípravu, ale také pěstovat pozitivní myšlení. Věci, které děláme, emoce, které cítíme, a často i nemoci, kterými trpíme, mají svůj původ v našich myšlenkách.

**Prostředí** (lidé, místa a okolnosti), typ osobnosti (optimista nebo pesimista, důvěřivý nebo podezřívavý, tichý

nebo hovorný), vzpomínky a zkušenosti jsou odrazovým můstkem našich myšlenek. Každý člověk může kontrolovat své myšlenky a ovládat svou vůli. S výjimkou instinktivních reakcí nebo opakovaných zvyků má vše, co děláme, svůj původ v našich myšlenkách. Podívejte se na tyto tři příklady:

- *Před setkáním s realitním makléřem neměl Boris v úmyslu kupovat žádnou nemovitost. Příjemná atmosféra, zdvořilé vystupování, nádherné fotografie nabízených domů a přijatelný splátkový kalendář, to vše ho však motivovalo k tomu, že začal uvažovat o koupi. Po návratu domů celou věc znovu zvažoval. Přestěhovali by se do většího a mnohem bezpečnějšího bytu. Děti by měly školu, jak se říká, hned za rohem. Přístup k veřejné dopravě by byl také lepší... Do dvou dnů Boris smlouvu podepsal.*
- *Helena se v restauraci setkala se svými dvěma přítelkyněmi ze školy. Strávily spolu hezké chvíle. Vzpomínaly na veselé zážitky a dělily se o to, co prožívají v současnosti. Po návratu domů Helena poroučela svůj život s tím, co říkaly její přítelkyně. Zvažovala každý detail jejich vyprávění a vzpomínala na minulost. Došla k závěru, že obě její přítelkyně jsou šťastnější než ona. Když přemýšlela o svém životě, podlehla depresi. Trvalo několik dní, než smutek a sklíčenost pominuly.*
- *Viktorka měla dobré vztahy téměř s každým. Před několika měsíci se však nepohodla se svým bratrem*