



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 1. 9. 2022 | redakce Vím, co jím

Šest pozitivních přístupů ke zvládání společenské úzkosti

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sest-pozitivnich-pristupu-ke-zvladani-spolecenske-uzkosti__s10012x20370.html

Pocítujete nervozitu ve společnosti ostatních lidí, obáváte se jejich kritického hodnocení? Máte pocit, že musíte skrývat své nedostatky, jinak za ně budete odsuzováni nebo odmítnuti, a proto se pobytu ve společnosti druhých raději vyhýbáte? Sociální úzkost je častým problémem. Jak si s ní poradit?



Pokud trpíte sociální úzkostí, před společenskou událostí - ať už jde o schůzku s přáteli, pracovní večeři či rodinnou sešlost - vás obvykle přepadnou nepříjemné pocity, které vás mohou svazovat, a to až natolik, že se nakonec rozhodnete na akci nedorazit. Pokud ovšem těmto negativním pocitům budete

podléhat a společenským událostem se budete vyhýbat, můžete přijít o důležité kontakty, a svůj život tím o mnohé ochudit. Jak z tohoto začarovaného kruhu ven?

Jen zřídka kdy funguje, když úzkostlivému nebo stydlivému člověku poradíte: „*Prostě jdi a buď sám sebou.*“ Pokud trpíte úzkostmi, **být „sám sebou“** je přesně ten kámen úrazu. Existují ale způsoby, **jak proti sociální úzkosti bojovat**, pokusit se ji překonat a začít si společnost lidí užívat. A řešením rozhodně nemusí být alkohol, po kterém často lidé sahají, aby se uvolnili, cítili sebevědoměji a bavili se.

1. Nečekejte, až přijde vhodná chvíle

Častou chybou je vyhýbat se společenským akcím do té doby, dokud se na ně necítíte připraveni. Možná doufáte, že se vaše mysl přepne a začne vás podporovat, ale většinou to má opačný účinek, a naopak si začnete odůvodňovat, proč nejít. Zkuste místo toho udělat pravý opak. **Když vám úzkost říká, ať něco neděláte, tak to naopak zkuste udělat.** Uvidíte, že si časem vytvoříte návyk.

2. Vyhněte se „co když“

Když cítíte úzkost, je velmi jednoduché začít počítat s nejhoršími možnými scénáři. *Co když se ztrapním? Co když se se mnou nebude chtít nikdo bavit? Co když to nezvládnou?* Tato „co když“ jsou velmi snadno uvěřitelná. Vyvolají ve vás chuť uzavřít se a schovat se před ostatními. **Ve**

skutečnosti jsou to však obavy ze situací, které se ještě nestaly a pravděpodobně se ani nikdy nestanou. Když se začne úzkost ozývat, zastavte se, udělejte krok zpět a připomeňte si: **„Myšlenky nejsou fakta.“**

Zapamatujte si také, jak to šlo. Možná jste se obávali, že si akci neužijete, a že s vámi nebude nikdo mluvit, ale ve skutečnosti si večer i přes počáteční nervozitu užijete. Zkuste si to zafixovat v paměti a vracet se k tomu.



3. Soustředte se na „nyní“

Běžnou taktikou ke zvládnutí úzkostí je **„bezpečné chování“**, například se díváte do telefonu, dáte si skleničku navíc, připravíte si otázky nebo si předem nacvičíte, co budete říkat. Problém je, že přesně takové chování situaci jen zhoršuje. Buď můžete působit odměřeně a rezervovaně nebo se rychleji opijete, což způsobí další problémy.

Zkuste se „uzemnit“ ve svém okolí. **Soustředte se na to, kde jste a co se děje.** Tím se rozptýlíte a zbavíte se úzkosti. Vyhněte se „bezpečnému chování“, pokuste se dostat ze svých myšlenek a věnujte se lidem okolo a tomu, co vám říkají. Druhé straně skutečně naslouchajte, protože tím vzniká prostor pro zvědavost, další otázky a pro to, abyste mohli být skutečně sami sebou. Budete tak působit mnohem více společensky a bude pro vás jednodušší si událost užít.

4. Uvědomte si, že vás nikdo nehodnotí víc, než vy sami

Pokud cítíte společenskou úzkost, často nabudete dojem, že vás všichni soudí a věnují vašemu životu veškerou pozornost. **Ve skutečnosti se ale naprostá**

většina lidí soustředí hlavně na sebe, mají plnou hlavu vlastních životů, nejistot a strachů.

Zkoumání, kterému podrobujeme sami sebe je zcela odlišné od toho, kterému podrobujeme ostatní. **Nikdo nás nezkoumá tolik, jako my zkoumáme sami sebe.** Představte si situaci, kdy si s kamarádem prohlížíte fotky. Většinu jen rychle prolistuje, ale jakmile na snímku uvidí sebe, věnuje mu mnohem větší pozornost.

5. Podívejte se na úzkost jako na tyrana, kterým skutečně je

Sociální úzkost bývá doprovázena sebekritikou, shazováním sebe sama nebo obavami, že vás ostatní odsuzují. Představte si, že by vás někdo sledoval a říkal vám všechny ty věci, které vám říká sociální úzkost? Byli byste šokováni a zranění, ale právě to si děláte celý den. **Zkuste být k sobě laskavější a zeptejte se sami sebe, co byste řekli kamarádovi ve stejné situaci?**

6. Pochopte, že nejistota a pochybování o sobě

jsou přirozené



Nejistota se zesiluje tím, že si představujete, že všichni ostatní vědí, co dělají, a vy jste jediní, komu společenské situace připadají trapné. Dokonce i lidé, o kterých jste přesvědčeni, že musí být sebevědomí, se občas cítí nejistě. Možná jen umí

jistotu a sebevědomí dobře předstírat, jako labuť, která zdánlivě bez námahy a elegantně pluje po hladině, ale pod vodou vždy usilovně pádluje. **Ve skutečnosti o sobě všichni občas pochybujeme, máme podobné obavy, nejistotu a strach. To vše je součástí lidského bytí, nikdo není dokonalý, a tak je to naprosto v pořádku.**

Pokud vaše úzkosti přetrvávají dlouhodobě a stále se prohlubují, ale **svěřte se do rukou odborníka**. Rozhodně se neuzavírejte před světem a nenechte své trápení narůstat. Volba vhodné terapie, či v závažnějších případech farmakologická léčba vám pomohou s návratem do normálního života.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

www.drinkiq.com/en-gb/drinking-and-your-mind/six-positive-ways-to-manage-social-anxiety/

www.zdravi.euro.cz/leky/socialni-fobie-priciny-nasledky-lecba/

www.patalie.cz/jak-bojovat-se-socialni-fobii

[psychická pohoda](#) [psychické onemocnění](#) [psychické potíže](#) [sociální úzkost](#)
[socializace](#) [stres](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz