

[Transcript] Vinohradská 12 / Z pavouků, výšek i lidí. Jak se poprat s fobiemi

Tady je Matěj Skalický a tohle je Vinohradská 12. Dnes s editorkou žanetou Němcovou.
Pávouci, výšky i lidská společnost, fobie si nevybírání, proč někoho svozuje strach v situaci, které jiní lidé bez problému zvládají?
Jak vzniká fobie a je možné se jí zbavit na dobro?
Odpovídá psychološka Helena Von Torčíková, specialista na kognitivně byheviornální terapii.
Dnes je středa 16. srpna.
Dobrý den, díky, že jste přišla.
Dobrý den, děkuju za pozvání.
Máte z něčeho strach?
No, tři tě.
Zhodně věcí, tady před vám se dět zrovna tečka.
Ale není to úzkosný strach.
Tak je to úzkosný strach.
Jak poznám, jestli ten strach je běžný strach, nebo už je to velmi úzkosný chorobný strach až fobie, když mám třeba strach z pavouku?
Jak poznám, jestli je to normální strach nebo už je to fobie?
Strach jako takový je vlastně stav, kterých se uběví a více méně přejde a nepretrvává.
Pokud je to fobie, tak je to vlastně strach, který často pretrvává.
Pokaždé, když se uběví třeba nějaká situace, nebo nějaká věc, nějaká zvíře, tak se uběví a může se uběvit už předtím.
Když třeba mám mít na procházku a mám strach ze psů, fobie, tak vlastně už přemýšlím, kdy mám jít, jsi tam nebudou nějaké psy, jestli bych měl a přijít na druhou stranu, jsi tam nebudou nějaký park a už to vlastně jako by prerůsta.
Už to není jenom o té jedné situaci, tak se třeba leknu, že já nevím, podkám se a náhodně na mě vyštěkné, přejdu tu situaci, já jsem v pořádku a zase se vrátím do nějakého kledového stavu, ale vlastně už začnu v tom přemýšle, třeba plánu si právě cestu tak, abych se něčemu vyhla, takže v rámci vlastně fobie jde o to, že začnu mít strach, které jako by nadhodno cení, je mnohem, jako by větší v rámci té situace.
Takže většinu je tady něco, řekněme si, ten pavouk, tak nájenu vlastně je tady ten ohromný pocit strachu a obav, že se něco může stát.
Proto situaci vlastně je ten strach stokrát větší, než by měl být de facto.
A tím pádem to spustí vlastně reakce, kdy vlastně se spustí takový poplašný systém, který máme všichni zabudovaný moskou, který nám právě umožnil přežit.
A co se děje to, že se spustí různé hormony plaveny vlastně do toho těla, takže ten člověk si může všimnout toho, že třeba začne trošičku jinak dýchat,

že mu začne hodně tlout srce,
že mu detlak do hlavy,
na jenou třeba se začne potět jimu hrozná teplo
a potom zima může se začít klepat,
má z tu hlásvály, může zamrznout,
může se třeba hýbat,
nebo naopak má hrozný pocit,
že chce zmizet z té situace,
dostat se z níco nejrychleji.
To je na záchod,
že moje špatně odžalutku,
motá se mu hlava má rozstřené vydění
pocitím dloby,
takže to je z té fyziologie,
může se mu hlavou hodně trůzné myšlenky,
jako že mada něco se mi stane,
musím se od co dostat, co nejrychleji,
tohle to nezvládnou a tak dále,
nebo může mít úplně prázdnou hlou právy,
když zamrzné, tak potom
vlastně ani ten mosek nefunguje
běžným způsobem,
takže vlastně naprosto vůbec neví co má dělat,
hruzy, strahu, děsu, paniky,
můzkostí, je tam to chování,
že vlastně bude,
která jsem zamrzlá nemůžu se hnout,
když bych třeba chtěla
věnu se tomu objektu,
nebo těm fyziologickým změnám,
takže se vám u tělu vlastně co se s mnou děje,
se to zvládnou, nebo to nezvládnou.
Je to obrovská reakce
různých právě těch aspektů,
těch myšlenkových toho chování, toho těla,
emocí. Vlastně chovám se
úplně jinak, než bych se třeba
v tahle situace chtěla chovat.
Pokud je třeba o toho pavouka,
tak začnu kričet o pomoc,
já nevím, skáču na stůl a tak dále,
je to volice netypické, proto situace,
nebo abnormální de facto.
Jak čas té jsou tyhle potíže

v populaci, dá se říct,
že by třeba pacientů přibývalo,
nebo lidí, kteří s tím mají problém,
s fobijemi?

S fobijemi, v rámci
samozřejmě té krize, která se
na veru tak určitě přibývalo
lidí, kteří měli právě
strach a získávali fobí, koronafobí
a vlastně noví druh fobí, který se
ubíjí, který předtím nebyl samozřejmě,
takže tady tohle to určitě byl problém,
který se zvýšil.

V rámci ostatních fobí
myslím se, že sociální fobie
obsláží v rámci mladěství a
rozpívajících dětí,
tak ten bych řekla, že na vzastupu
čím to je vyvolané, způsobené?
V rámci se myslím, že ta situace,
když jsme byli zavření a teď děti
jsem nežili společinsky životem,
nestýkali se s dětmi ve školách,
nechodili, já nevím, se někam projí
ta stýkat do baru na diskotéky a tak dále,
tak vlastně
neměli možno se vystávat
tím lidem situacím, které jsou prostě normální,
nenou byli zavřeny doma
a neměli možnost prostě
se setkávat s takovými to situacemi
a stáva se
do spívajících, jakoby ta sociální fobě
nebo ta úzkost z toho, abych zapadlá
a by mě ostatní měli rádi
je poměně něčasta a každý si projdeme
více méně takovou levý vojovou fází
no ale právě proto, že oni se tomu nevystochovali
byli zavření doma a poměně dlouho dobu
tak najednou vlastně ješko vyvoče
a se teď mám vrátit, tam mou si s někým povídat
a já nevím co, protože jsem teď
třeba už několik měsíců s někým nemluvil
tak najednou vlastně ta úzkost

a může se z toho stát až foby
a pak to asi dopadá tak, že už primárně
radši do společnosti nechodí
protože z toho skrátka mají obavy
a zůstávají zavření doma
Ano, přesně tak
Jak ty foby je úbec vznikají
jsou různé, ale určitě
mají jedno společně, že skrátka
jde o veliký strach
kde se bude ten strach
dočítá míry
strach je na prosto normální emoce
která nám umožnila, by jsme přežile
by jsme úbec tady veliky
kdyby jsme neměli strach neprzežime jediný den
protože vyjdeme do silnice, zajde nás první auto
které tam pojede
takže jakoby strach sám osobi je není špatný
a ta úzkost
která vlastně vychází z toho strachu a narůsta
může se znít stát pravita chronická
tak je
hromada různých faktorů, které mohou
k tomu přispívat
takže je kupa teorii, které vysvětlují
jak se to může udávat
někdo říká, že to může být
geneticky vrozené
že se to může předávat z generace na generace
i když všechny geny se
neprojeví a většinou k tomu musí
přispívat nějaké další faktory
takže to mohou být nějaké
naučené vzorce chování od rodičů
takže není tak genetika, ale pokud
třeba, já nevím, maminka měla strach
ze psů a říkala mi celý život, že jsou nebezpeční
tak se můžu začít vyhýbat
dokud třeba nezistím, že to může tak jiné
může tam být nějaký socio-ekonomický
vliv a tak dále těž od toho
co jsem četla, tak nemyslím si, že to
je jedna jediná věc, pokud nedůjde

nějakému traumatickému zážitku
nebo špatnému zážitku, kde člověka pokouše
pest, nebo má špatnou bouračku
má potom trauma a potom se třeba
začne vyhýbat nějaké situaci
a nebo je třeba světkem
nějaké takové traumatické události
a to jsem právě chtěla říct, že se dokážu
představit, že právě nějaký traumatický
může být spouštěč, čem fobie
přesto, ale než vždycky to
asi musí platit, protože
jsou lidé, kteří byly
v děckém věku, v útlem věku, napadení
třeba psem, když už o tom mluvíte
a mají psi rádi, z nám jednoho takového
ze svého okolí, ale jsou lidé,
kteří byly napadení a mají foby, tak
jaký je mezi nimi vlastně rozdíl, jak to
v tom mosku funguje, jestli se to dá říct
jak to funguje v mosku
vám úplně neřeknu, proč některý
mají tu schopnost, jako by jí dál
a vlastně nic se neděje, je to o té
asi se myslím psychické rezilienci
schopnosti vzpracovat, tu událo
se třeba pokudžiu a nevím se psi
a vím, že většinapsu je v pořádku
tak prostě, když nějaký rafné pokouše
tak nějakým způsobem dokážu to
přijmout, že to byl jeden z těch
hodně mála, kteří něco takového
udělají a většinapsu
se ke mě chová v pořádku, nebo
vlastně můžu se s níma mazlita
tak mě to neovlivní, někdo třeba
kdo s nimi nemá zkušenost a
není vestiku, je to jediná událo
co se odehráje, že
prostě setkají se se pse má
tenho pokoušenu, tak potom
má větší pravděpodobnost
není tady jedna daná věc, která nějakým
způsobem by samozřejmě

měla na to úplně vliv
nedokážu odhodnou, který člověk
kterému se stane, budeme mít 3 lidi
stane se jim stejná věc
to zvládnou a který to nezvládné
a budeme mít potom třeba z toho
jakoby phobia, to je těžké
ale na druhou stranu, samozřejmě
ta fyziologie za to úzkostí
zatím strachem, jako máme
to reakce máme více mení stejnou
když je nějaká reakce, tak se aktyvuji
určité části mosků, které nam říkají
že z té situace se potřebujeme dostat
a samozřejmě v live má na to
jak jsem říkala, hromada různých věcí
naše zkušenosti, takže pokud máme
že se objeví nějaká myšlenka, která říká,
ale tohle nebezpečný, utíkají prejd'
a je tady hromada různých hormonů
a fyziologických reakci, které se
v to donou chvíli odehrávají
takže ono tafobie
není jenom o tom, že
vlastně, že chceme utíkat
a že je tady jenom
jako takových rozných strach, ale to
do hromady, jako týváme se
na to, nebo já teda mluvím potřeba říct
vlastně z toho pohledu kognitivní
hrvání terapie, která se zaměřuje právě
na to, jak my přemýšlímo
o těch situacích a jak se v nich hováme
tak vlastně my se díváme na to,
že máme tady nějakou fyziologickou odezvu
máme tady nějakou behy hrvání,
cože naše hování, jak teda reagujeme
v to donou chvíli a i to, co seděje
kolem nás, no o v nás ovlivňuje
potom se tady nějaké myšlenkové pochody
takže my o tom nějak přemýšlíme
a potom jsou tady emoční reakce
vlastně takový jako budný kruch
nebo kruch vlastně tady těch reakci

které všechno ovlivňují to
jak se potom dál i budeme chovat
jako to budeme přemýšlet a tak dále
Mají foby i nějaké stupně
nějaké fáze
zhoršuje se to časem
může se to zhoršovat
z výskumů
se ukazuje, že právě tehlety
specefické foby je velice často
třeba uzvírat, že se to
vývoje v děctví
že ten člověk se právě
nevybuduje nějakou to psychickou rezilienci
tak má to tendenci
se zhoršovat a problém je
i v tom, že tam komorbidita
takže se přidávají další úzkostné poruchy
a ta úzkost se může jakoby rozlezat
de facto i do jiných oblastí života
nebo do jiných situací
než jenom tapůvodní jedna foby
Dá se foby je na dobro zbavit
zase tady je hrozně potřební říct to
co to znamená zbavit se
znamená to, že v životě nepodzítím
úzkost, teda na situaci
znamená to, že v životě nebudu jít myšlenku
na to, že se třeba nevybůram
v autě, znamená to, že nepodzítím
třeba zrychlený tap, nebo
že moje tělo nebude reagovat
to se zaručit nedá
žádný terapat vám nemůže říct, že se zbaví na dobro
úplně všeho
je to zpíš o tom, abychom pomohli našim klientů
zvládat ty situace
dostávat se do těch životních situacích
do kterých ve skutečnosti se dostávat
chtějí a potřebují, je to součástí jejich
života a
jestli se někdy objeví ten
strach, že se může zhoršit
nebo, že se objeví myšlenká, co když

se se vybírá, jde se do auta, nebo
jsi se něco nestane a za parku
to vám zaručit nemůžeme, ale určitě
můžeme zaručit to, že se s tím dá
pracovat, že můžeme pomoci
podpořit toho klienta, aby nějakým
vlastně začal s tím pracovat a po malinku
se začal právě z podpory toho, která
poutavistovat tím situacím a
pracovat na to.

Takže výsledkem
není to, že bych si představila, že
skrátka v objevě mě opustí, ale
je to spíš o tom, že já se s tím naučím
pracovat vědomně. Ano, přesně tak.
Což může mít za následek, že za nějakou dobu
mě nejenou si všimlu, že jsem třeba víc
po hodě, nebo že ty myšlenky
mě neoptěžují, nebo že se třeba objevují
na strání víc věcí, než běžně,
takže je možné, že se tam nějaká myšlenka
nebo, že změním své chování,
že půjdu někedy jenudi, nebo se vyhnu
nějaké situace, která je prostě
pro mě náročnější, je naprosto normalní.
Ale, že by jsme zaručili to,
že už nikdy nebudu mít strach
s něčeho, toho pravdu nejde.
A jak ta ležba vypadá,
je to třeba i o tom,
že se bude dobrovolně vystahovat
tomu objektu svého strachu,
abych si na to zvykla skrátka?
Ano, v rámci kognitivní behaviorální terapie
jsou dva přístupy,
oba dva jsou expoziční, co znamená
vystavování se. Jedné taková
klasická, z klasického kábedé,
kdy je vlastně vystavování se
právě tomu stimul, nebo té věci,
která mě zúskostňuje, se které mám
strach, je to velice postupně,
pavil jsme se o té rachnofoby,
teda strachu z pavouků. Takže to může

být v toho, že se třeba jednom představím
nějakého pavouka, nebo se podívám
třeba na počítači na telefonu
na nějaké videokrátke z pavouky.
Nějaké malička té možná na začátku,
pokud mě dějí problém, třeba ty větší.
Vždycky tam musí být
samozřejmě ten aspekt toho strachu,
že to musí ve mě vybudit nějakou reakci
předívat se na něco, co ve mě nevybozuje.
Samozřejmě úzkost, tak to potom ten efekt
nemá, takže tam musí být už nějaká
hladěna té úzkosti, takže začnou
fotky, na obrázky, nějaké videa
a tak dále.

Potom to může být, že
můžu někomu říct, se by mi chytil nějakého
malého pavouka, může se dát do skleničky,
můžu oddržet třeba tu skleničku v ruce,
o tom můžu vytáhnout toho pavouka
a takovýmhle postupným vlastně
způsobem po malinku kruček
po kručku se vystavů právě
tomu strachu a to se dáplikovat úplně na všechno
vlastně stejné zřízením, což může
můžu s nájem, kde já budu třeba řídit
tam pojedete se mnou nějakou
trasu, potom třeba
pojedete už bez toho partnera
a bude to jenom krátký úsek
potom to může být, že se dám
další úsek, potom to zvěču
třeba třeba tu zdálenost nebo obtížnost
protože mnoha lidem dělá
třeba problém čas, kdy jsou
špičky, takže jezdí právě
kde nejezdí nikdo na stelnice, takže
samozřejmě dobře je trenovat právě
tímhle tím způsobem.
Takže vždyčí padně, foby, znemocí
tak jak tohle na trenuji
používá se třeba i virtuální réleta
v dnešní době?
Očitě se používá, začíná to být dostupnější

je to něco, co je poměrně nového
takže jenom hodně málo institucí, které mají
přístup, které těm letem metodikám
jen z nich je právě
narodní ústav doševního zdraví v Praze
takže tam to učitelé využívají
a je to velice efektivní způsob
že vlastně třeba právě
výšek tam používají
myslím, že tam mají na to program
myslím, že tam je ze zvýhrad
v obě ze zvýhrad různých
že se tam dá na programovat o zvýhrad
zrovno a právě se tam postupně
ten klient je to řízeno
vlastně klientem, který řekne
co vlastně bude chci dělat, se se třeba dotkné
jakoby toho zvýhrad a tak dále
potom vím, že teďka v berou někde
se utevřel vlastně nová nemocnice
tak tam také budou využívat právě
te virtuální reality
potom dobře se dá využívat vlastně
těch moderných technologií
jako tedapeuti co máme, kdy třeba máme
hodně konsultací
přes různé aplikace
takže vlastně, kde říct
já jsem dělal expozyční tedapei
kdy mě klientka brala třeba právě na procházky
nebo, že si může vzít
vlastně ten klient tedapeuta
na mobilu do auta
nebo takovým lespůsobem, že se to dá
řidi vlastně to může být hodně přínusné
že vlastně v tom není úplně sám
tak z nemocí
jak se to řeší
takhle jste se z nemocí o zletání
ještě říkala můžná letání nejdřív
letání je samozřejmě složité
protože tam to na trenovat nejde
nemůžeme říct klientov, aby se koupil
4x týně letenku a letel tam zpátky

protože ta expozice by měla být opakovaná
pokud možno každý den
minimálně 4x dotýne
takže některé právě expoziční terapie
mohou být náročné
protože samozřejmě cena benzínu
duché pro klienty
takže v rámci letání
pokud je to člověk, který letí
na dovolenou jednou za rok
tak vlastně tam můžeme
na trenovat nějakou ať už
techniku, dýchání
relaxace nebo všímavosti
ale jako samozřejmě
jak už se tomu nevystavuje
tak to nebude účinné a pokud se potřeboje
a říkám pokud se potřebojete vzít ten lek
jako třeba neurol, nauklidní
tak se ho vezte protože prostě s tím letím
s trechu s těch nemocí tam
aby jsme řekli klientům
aby se šli exponovat nějakým
situacím kde by mohli něco chytit
tak to učitě nechceme
tam je to právě o předtí
protože jako náš celý život je o tom
že my nikdy nevíme kde něco chytíme
jsou lidé, kteří chytout téměř
jsou lidé, kteří nechytout
žádnou nemoc nebojí chytíme
někdy to vůbec nečekáme
a kdy čekáme, že ano tak třeba ne
takže tam s tím se nedá pracovat úplně
pokud ten člověk třeba nezustáva
teda úplně doma
pokud se straní společnosti
lidém a celkové
tak samozřejmě potom tam je potřeba
aby ten člověk začel žít
i řídit se tím jak on chcá
aby ten život vypadal
pokud někdo chce být zavřený dom a po celý život
tak samozřejmě má na to právo

ale neznám takového člověka
takže je to o tom, aby těmi malými krůčky
chodil do té společnosti
aby si to testoval
že se mi nejspíš nic nestane
a že ta zkušenost je jako pozitivní na konac
Jík dlouhota ležba trvá obvykle
To je hrozně těžké říct
protože samozřejmě záleží
na tom jak se tomu ten klient věnuje
jak jsem říkala
ta expoziční terapie důležitá
aby probíhala minimálně 4x do týdne
takže pokud se tomu ale věnuje
a má tu podporu nebo má ty podmínky
kdy vlastně je schopný
se tomu věnovat a dělat ty věci
na kterých se třeba domluvíme
tak se myslím, že během
4 a 6 týdnů
může začít vidět výsledky
nejčastě jasně s čím já pracuje
právě ať už ta sociální fobě
agorafobě nebo strach z řízení
a třeba s tím řízením
když ten člověk se do toho dá
tak během 3-4 týdnů už je schopen
třeba se dojet a spojit na ten náku
který může mít kilometry odbydliště
ale může to zládnout
a kdyby měl člověk s fobí
vehledat odbornou pomoc
myslím tím
kam až to může zajít
pokud někdo
ten svůj problém neřeší
zase záleží na tom problému
protože hromada fobí které lidé mají
a vlastně pokud tě ksem říká
letám jednou za rúk, mám fobí zletání
ale dám to kuliť a dovolené
když mě bude hrozně špatně
tak to není zase tak zásadní problém
který ovlivnil člověka

pokud je to jednou za rúk
a nějak to zvládnout
já jsem s ním v pohodě
což od ní lidí má strach z něčeho
je to naprosto normální
všechny máme více méně z něčeho strach
pokud je to něco co mě začíná ovlivňovat
a už každý den
nebo tý den musím přemýšlet kdy mám jít
nebo jestli vůbec sednu do auta
kohmám poprosit, aby se mnou někam zašel
jestli půjdu na nějakou párty
protože tam budou lidé
já bych se s někým měl bavit
a nevím co budou říkat
a vlastně začnu se tomu vyhýbat
to zabezpečovací chování
kde vlastně začnu vyhledávat nějakou
externí pomoce, abych to zvládnul
nebo ujišťování a tak dále
a začíná mě to nadušovat
a začnu potřebovat ekstra pomoci
tak je dobré a se s tím
už začít něco dělá ta vyhledat pomoci
a samozřejmě jsou různé psychoterapiuké
přístupy
právě kognitivně behěrvání terapie
je znamen, že je velice efektivní
v práci
tady s tímhle problémem, ale i zároveň
a opravdu chcá
psychickou sílu toho člověka
a vůle se do těch situací dostávat
protože pokud čověk přijde a se s tím
si poradit, ale nechci chodi do těch situacích
tak třeba právě kognitivně behěrvání terapie
nebudete správná terapie pro něj
tak díky moc
záváš v hled do problematiky
úzkostí a fobí
moc k rád děkuju za pozvání
tohle je všezd dnešní
15, by které jsme řešeli problematiku fobí
na mnohé otázky

odpovídala psychološka
specializující se na úzkostné poruchy
Helena von Torčíková
další dílo si můžete poslechnout
zase zítra po půlnoci
vidáme se nejen do amazonského pralesa
předchozí epizody najdete ve všech podkástových
aplikacích k poslechu
můj rozhlas
můj rozhlas
naslišenou zítra