



01 **PRÉMIUM** **SOS BALÍČEK** **PROTI ÚZKOSTI**

Okamžitá první pomoc při úzkosti a panické atace
od někoho, kdo si tím prošel a našel cestu ven.

Ahoj, jsem Petr.

Vím, jak se teď cítíš.

Sám jsem si prošel chvílemi, kdy mi úzkost bránila vyjít ven, normálně dýchat, nebo jen být sám sebou. Není to snadné... ale chci ti říct jedno – nejsi v tom sám. Tento **SOS balíček** jsem vytvořil právě pro tyto momenty.

Obsahuje techniky, které mi osobně pomohly získat zpět klid, stabilitu a kontrolu. Jsou **jednoduché, rychlé a použitelné kdykoli a kdekoli**.



Co v balíčku najdeš?

1. **5minutovou dechovou techniku** – Pomůže ti zpomalit dech a zklidnit mysl.

2. **SOS kartu do peněženky** – Praktická pomůcka, kterou můžeš mít vždy u sebe.

3. **Okamžitý grounding postup** – Rychlá cesta zpět do přítomného okamžiku.

4. **Checklist pro zvládnutí akutního záchvatu** – Praktický návod krok za krokem, když potřebuješ rychlou oporu.

Pamatuj – i ty to zvládneš. Tento balíček je tu, abys nemusel(a) na úzkost bojovat sám/sama. Stačí udělat první krok. 🌱

Držím ti palce!

Petr

Jsem Petr,

ještě před rokem jsem seděl na podlaze v obýváku, **neschopný se nadechnout**, s bušícím srdcem a pocitem, že **tohle je můj konec**. Úzkost mě úplně paralyzovala. Nemohl jsem vyjít z domu, sednout za volant, ani se setkat s přáteli.

Ten moment se stal **zlomovým bodem** v mém životě. Uvědomil jsem si, že **potřebuji najít způsob, jak získat kontrolu zpět**. Ne až zítra. Ne až po týdnech terapie. Ale **PRÁVĚ TEĎ**.

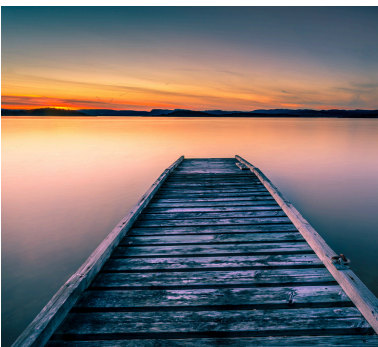
Na své cestě jsem objevil **jednoduché, ale nesmírně účinné techniky**, které ti mohou pomoci během několika minut. Jsou to přesně ty metody, které dodnes používám a které mi **opravdu změnily život**.

A právě proto vznikl tento **SOS balíček**. Je tu jako **tvé záchranné lano** pro chvíle, kdy se zdá, že už to nejde dál. Protože věř mi – i když se teď všechno zdá těžké, **existuje cesta ven**. A já jsem tu, abych ti ji ukázal.

Naučím tě osvědčené techniky:



1. **Dechová technika „Reset“**
Jednoduchá, ale nesmírně účinná metoda, kterou můžeš použít kdykoli a kdekoli.



2. **Grounding technika „Tady a teď“**
Rychlý a spolehlivý způsob, jak se **ukotvit v přítomném okamžiku** a přerušit spirálu úzkostných myšlenek. Naučíš se jednoduché kroky, které ti pomohou dostat se zpět do těla a do reality, místo abys uvízl/a ve svých obavách.



3. **90sekundová tělesná kotva**
Krátká, ale silná **fyzická technika** na uvolnění napětí a zklidnění nervového systému. Pomůže ti během **pouhých 90 sekund** navrátit do těla pocit bezpečí a stability.



BONUS: SOS KARTA PROTI ÚZKOSTI

Co je SOS karta?

SOS karta je **malá kartička do peněženky**, která ti poskytne **rychlou a praktickou oporu** v momentech, kdy tě přepadne úzkost.

Než začneš:

Seznam se s technikami předem:

Přečti si všechny metody ještě **předtím**, než je budeš potřebovat. V momentě úzkosti je mnohem snazší postupovat, když už víš, co dělat.

Pamatuj:

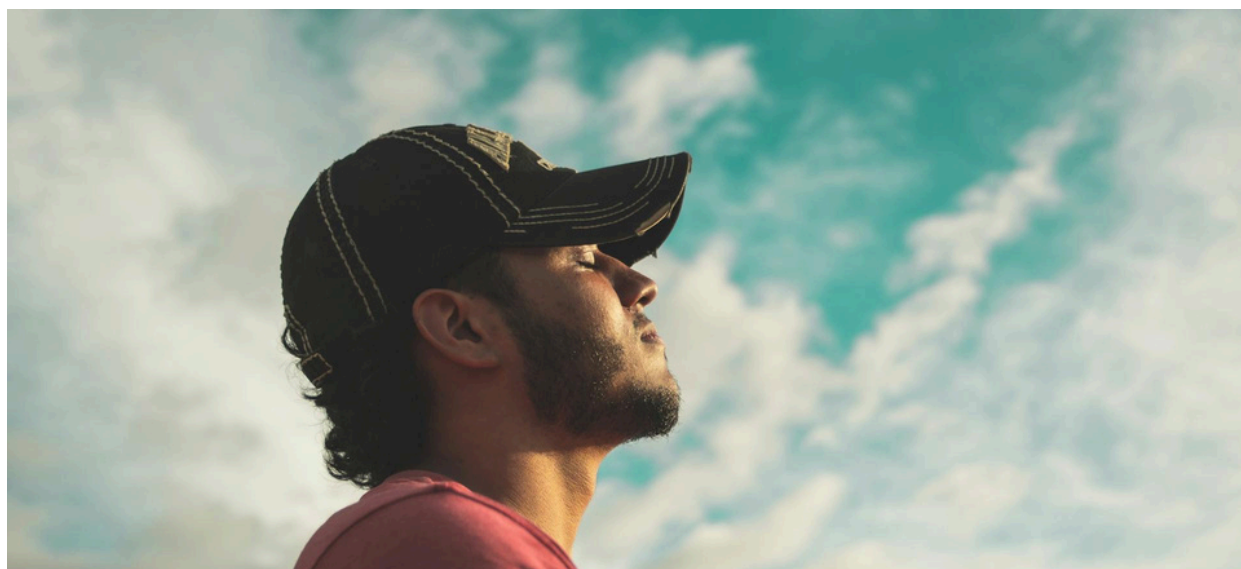
Tyto techniky jsou **první pomoc** – fungují **okamžitě**, když potřebuješ rychlé uvolnění a zklidnění. Pokud však chceš dosáhnout **dlouhodobého klidu**, je důležité jít i **hlouběji** a podívat se na příčiny úzkosti. Tento balíček ti pomůže překonat krizové chvíle, ale tvoje cesta může pokračovat dál.

Ideme na to!

Pojďme se podívat na první techniku a získat zpět kontrolu krok za krokem. 💪

TECHNIKA #1: DECHOVÝ RESET

Představ si svou úzkost jako **rozbouřené moře**. Tvůj dech je jako **kotva**, která tě dokáže uprostřed té bouře stabilizovat. Když přijde úzkost, první věc, kterou ztrácíš, je právě **kontrola nad dechem** – možná máš pocit, že se dusíš, nebo že nemůžeš popadnout dech. Je to jako plavat proti vlnám bez možnosti najít svůj rytmus.



Proč je dýchání tak důležité?

Když prožíváš úzkost, tvoje tělo přechází do módu „**bojuj, nebo uteč**“. Začneš dýchat **rychle a povrchně**, což vysílá mozku signál, že jsi v nebezpečí. Je to, jako by se uvnitř neustále spouštěl **poplašný alarm**. Správným dýcháním můžeš ten alarm **vypnout** a vyslat tělu jasnou zprávu:

☞ „Jsem v bezpečí.“

NABÍZÍM TI DVĚ TECHNIKY, KTERÉ SÁM POUŽÍVÁM:



1. Dýchání do dlaní

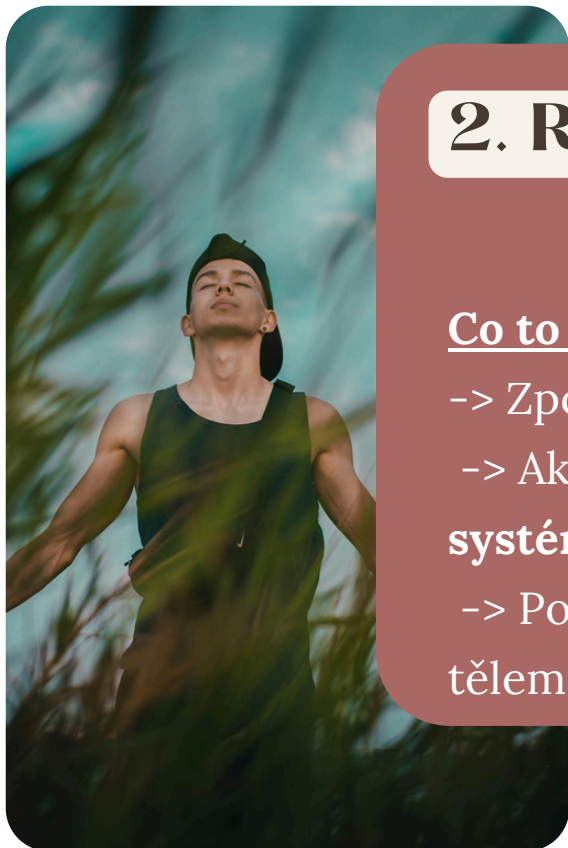
Co to dělá:

- > Snižuje hladinu kyslíku v krvi (při úzkosti ho často máme příliš mnoho)
- > Navozuje pocit bezpečí a kontroly
- > Dává ti něco **fyzického**, na co se můžeš soustředit

Jak na to:

1. Spoj dlaně a vytvoř „**misku**“ před ústy (jako když si chceš zahřát ruce).
2. **Pomalu dýchej do dlaní** – nádech nosem, výdech ústy.
3. Všiměj si **tepla svého dechu** a pocitu, jak se ti pod rukama hýbou plíce.
4. Pokračuj **30–60 sekund** – tolik stačí, aby ses začal/a cítit klidněji.

NABÍZÍM TI DVĚ TECHNIKY, KTERÉ SÁM POUŽÍVÁM:



2. Rytmické dýchání

4—2—6

Co to dělá:

- > Zpomaluje srdeční tep a zklidňuje mysl
- > Aktivuje **parasymptický nervový systém** (tvůj „vypínač“ stresu)
- > Pomáhá ti **získat zpět kontrolu** nad tělem i emocemi

Jak na to:

1. **Nádech na 4 doby** – pomalu počítej do čtyř (1...2...3...4).
2. **Zadrž dech na 2 doby** – dej si krátkou pauzu (1...2).
3. **Výdech na 6 dob** – pomalu vydechuj, jako když foukáš do horké polévky (1...2...3...4...5...6).

Opakuj tento cyklus 5× a vnímej, jak se tvé tělo postupně uvolňuje.

Tip z praxe:

Tyto techniky jsou jako **hasičák** – čím dřív je použiješ, tím lépe zafungují. Už při **prvních náznacích úzkosti** (bušení srdce, „motýli“ v břiše, pocit staženého hrdla) **začni dýchat**. Nečekej, až se úzkost plně rozvine. Čím dřív zasáhneš, tím snazší bude ji zvládnout.

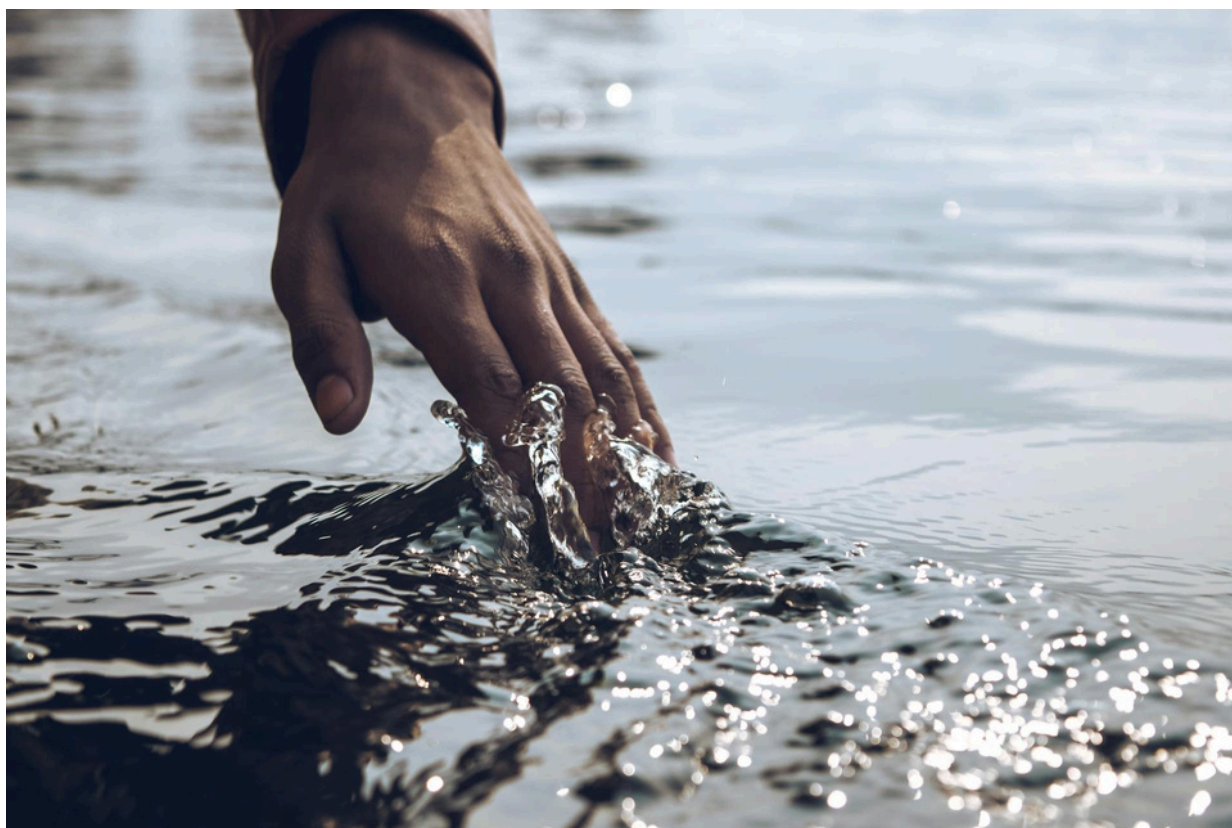
Pamatuj:

Možná to nebude hned perfektní – a to je naprosto v pořádku. Je to jako učit se jezdit na kole: ze začátku to může být nejisté, ale s trochou praxe začneš cítit, že to jde samo.

Ty to zvládneš. 🌿

TECHNIKA #2: ZAKOTVENÍ V PŘÍTOMNOSTI

Úzkost je jako **časový stroj** – unáší tě buď do obav z budoucnosti, nebo tě vrací do těžkých momentů minulosti. Představ si to jako film, který se ti **neustále přehrává v hlavě**, zatímco skutečný život kolem tebe běží dál.



Co tedy dělat? **Potřebuješ se vrátit do přítomnosti.** Potřebuješ „vypnout“ ten film a znovu se **ukotvit v tom, co je tady a teď.**

Technika 5—4—3—2—1

Tato metoda je jako **dálkový ovladač** pro tvou mysl. Pomůže ti přepnout ze „stanice úzkost“ na „stanici přítomnost“. Je jednoduchá, rychlá a můžeš ji použít kdykoli.



Jak to funguje?

Postupně zapojíš **všechny své smysly**. Je to jako když se ráno probouzíš a krok za krokem si uvědomuješ svět kolem sebe.

Postup krok za krokem:

5 věcí, které VIDÍŠ

Podívej se kolem sebe a najdi **pět věcí**, které vidíš.

Příklad: „Vidím modrou oblohu, bílý hrnek, dřevěný stůl, své ruce, květinu v okně.“

-> Skutečně se na každou věc **zaměř**.

-> Pojmenuj ji **konkrétně** – všímej si barev, tvarů i drobných detailů.



4 věci, kterých se můžeš DOTKNOUT

Najdi **čtyři věci**, kterých se můžeš dotknout.

Příklad: „Cítím měkkou látku křesla, chladnou stěnu, hladký povrch stolu, své studené prsty.“

-> **Opravdu se každé věci dotkni** – nezůstávej jen u myšlenky.

-> Vnímej **texturu, teplotu** a další vlastnosti.



Postup krok za krokem:

3 věci, které SLYŠÍŠ

Zaměř se na **tři různé zvuky** kolem sebe.

Příklad: „Slyším tikot hodin, zpěv ptáků za oknem, svoje dýchání.“

-> Zavři oči – **usnadní ti to soustředění** na zvuky.

-> Všiměj si i **tichých a vzdálených** zvuků, které by ti jinak unikly.



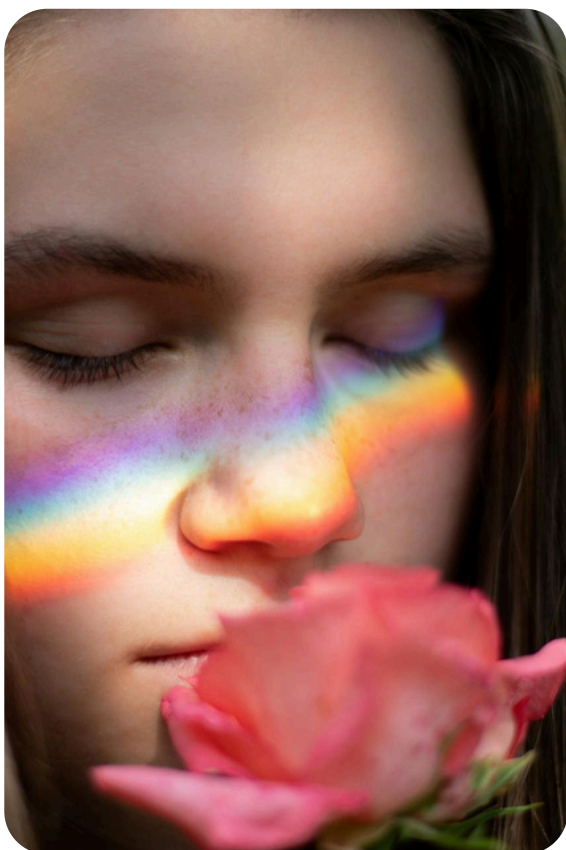
2 věci, které CÍTÍŠ

Zaměř se na **dva smyslové vjemy**, které právě teď cítíš.

Příklad: „Cítím vůni kávy, svěží vzduch z okna.“

-> Pokud jsi venku, vnímej třeba **vítr na kůži** nebo **teplo slunce**.

-> Uvnitř můžeš zaznamenat **vůně, chlad či teplo** v místnosti.



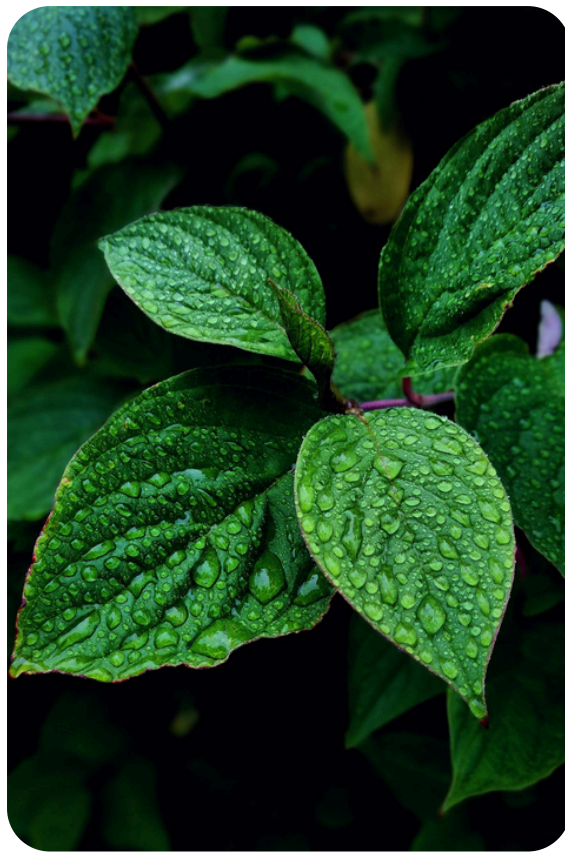
Postup krok za krokem:

1 věc, kterou můžeš OCHUTNAT

Nakonec si všimni **jedné chuti** v ústech.

Příklad: „Cítím chuť mentolové žvýkačky nebo ranní kávy.“

-> Můžeš si dát **lok vody** nebo se prostě jen **zastavit a vnímat**, co cítíš.



Proč to funguje?

Když se **soustředíš na své smysly**, je to jako **přepnout kanál**. Tvůj mozek se nemůže najednou plně věnovat úzkostným myšlenkám a **zároveň zpracovávat smyslové vjemy**. Je to stejné, jako by ses pokoušel/a poslouchat **dvě písničky najednou** – prostě to nejde.

Tato technika ti pomůže **okamžitě se vrátit do těla** a **odpojit se od točících se myšlenek**.

Tip z praxe:

Já osobně **nosím u sebe něco s výraznou vůní nebo chutí** – třeba **mentolový bonbon nebo silnou žvýkačku**. Když cítím, že na mě přichází úzkost, je to moje **záchranné lano**. Okamžitě mě to vrátí zpět do **přítomného okamžiku**.

Pamatuj:

Čím častěji tuto techniku použiješ, tím přirozenější pro tebe bude. Stejně jako cvičení svalů – čím víc trénuješ, tím silnější tvůj „přítomný okamžik“ bude.

Ty máš kontrolu. A zvládneš to. 💪

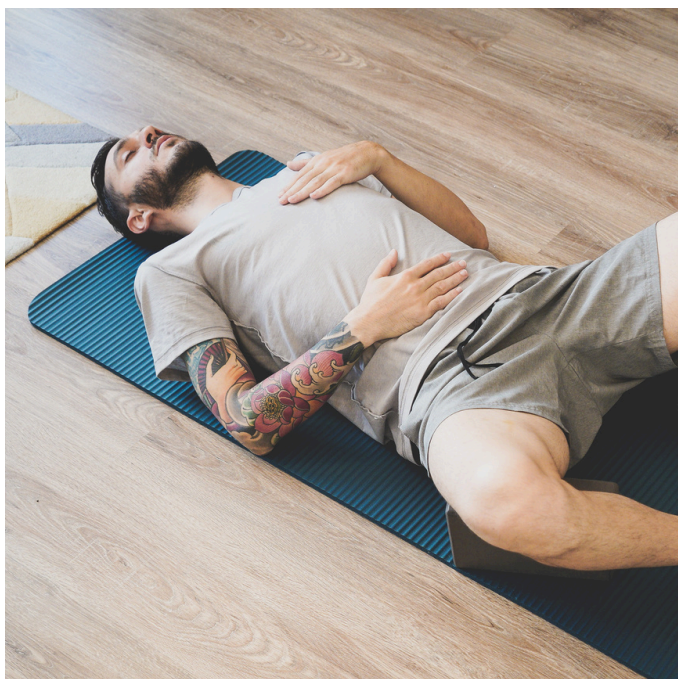
TECHNIKA #3: 90SEKUNDOVÁ TĚLESNÁ KOTVA

Úzkost se v těle často projevuje jako **napětí** – je to, jako bys měl/a v sobě **natažené gumičky**, které se odmítají uvolnit. Možná cítíš **zatuhlá ramena, stažený žaludek** nebo **sevřenou čelist**. Tvé tělo je v pohotovosti, připravené čelit nebezpečí, které ve skutečnosti **není reálné**.

Tato technika funguje jako **restart** pro tvé tělo. Představ si to jako **restartování zamrzlého počítače** – někdy je potřeba systém na chvíli vypnout, aby mohl znovu fungovat.



FÁZE 1: UVĚDOMĚNÍ (30 sekund)



1. **Zavři oči** (nebo je nech otevřené – udělej to, co ti je příjemnější).
2. **Polož si ruce na břicho** a vnímej svůj dech.
3. Pomalu „**proskenuj**“ své tělo a **všimni si, kde cítíš napětí**.

FÁZE 2: NAPĚTÍ (30 sekund)

*Ted' přijde vědomé „zatnutí“. Proč? Protože když napětí nejprve **posílíš**, tělo se při uvolnění **hlouběji uvolní**.*

1. **Zatni všechny svaly v těle najednou:**
 - > Sevři ruce do pěstí
 - > Zvedni ramena směrem k uším
 - > Zatáhni břicho dovnitř
 - > Napni nohy a špičky natáhni
2. Celé tělo drž napnuté – **jako socha z ledu, která je úplně ztuhlá**.
3. Vydrž v tom napětí **30 sekund** (pokud to je moc, stačí i méně – poslouvej své tělo).



FÁZE 3: UVOLNĚNÍ (30 sekund)



1. S výdechem všechno napětí pust.
2. Nech ruce **volně spadnout**, povol ramena a uvolni čelist.
3. Celé tělo se může „**roztéct**“ do křesla, na postel nebo na podlahu.

-> Představ si, jak se ledová socha rozpouští na slunci – pomalu, jemně, bez úsilí.

Proč to funguje?

Tvůj nervový systém **nemůže být současně ve stavu napětí a uvolnění** – je to jako vypínač světla: **bud' svítí, nebo je zhasnutý**. Když si **vědomě dovolíš přepnout do uvolnění**, dáváš mozku signál:

☞ „Jsem v bezpečí.“

A to je přesně to, co tvé tělo i mysl v tu chvíli potřebují. 🌱

Tip z praxe:

Tuhle techniku můžeš dělat **prakticky kdekoliv**:



V autě na semaforu



V kanceláři u počítače



Na toaletě (ano, i tam – a nikdo si ničeho nevšimne)

Je to jako mít u sebe **malou přenosnou relaxační místnost**.

Důležité:

Pokud se ti **nedaří uvolnit všechny svaly najednou**, vůbec to nevadí. Začni třeba jen s **rukama nebo rameny**. Je to podobné, jako když se **učíš hrát na klavír** – nejdřív zvládneš jednoduché melodie a postupně přidáváš složitější prvky.

Důležité je to zkusit. I malý krok směrem k uvolnění je velké vítězství.

Pamatuj:

*Tvoje tělo tě **poslouchá**. Dej mu šanci se nadechnout,
pustit napětí a **vrátit se do klidu**.*



Ty to zvládneš.

! PRVNÍ PŘÍZNAKY ÚZKOSTI – CO DĚLAT: !

(Představ si to jako hasičský manuál – čím dříve zareaguješ, tím lépe.)

Uvědom si první signály:

- Bušení srdce
- Stažené hrdlo
- Točení hlavy
- Motýli v břiše
- Zpocené dlaně

Okamžitá akce:

- > **ZASTAV SE** – jako když zmáčkneš pauzu na videu.
- > Řekni si: „To je jen úzkost, za chvíli to přejde.“
- > Najdi **bezpečné místo** (toaleta, auto, klidný kout)

Použij techniky v tomto pořadí:

1. 🫁 Dechový reset (2 minuty)
2. 🌿 Grounding 5-4-3-2-1 (3 minuty)
3. 🕒 Tělesná kotva (90 sekund)

Po odeznění:

- ✓ Napij se vody 💧
- ✓ Zapiš si, co spustilo úzkost 🖐️
- ✓ Pochval se – zvládl/a jsi to! 🌟🌟🖐️

Pamatuj:

Úzkost je jako vlna – **vždy přijde a vždy také odejde.**

Žádná panická ataka **netrvá věčně.**

Máš nástroje, které fungují.

Nejsi v tom sám/sama.

Krizové kontakty:

-> **Linka důvěry:** 116 123 (nonstop, zdarma)

-> **Blízká osoba:** (místo pro číslo)



Tip:

Vyfoť si tuto a předchozí stránku do telefonu – **budeš je mít vždy po ruce.**



BONUS: SOS KARTA PROTI ÚZKOSTI

Co je SOS karta?

SOS karta je **malá kartička do peněženky** – velikostí jako kreditka. Je navržena tak, aby ti **v krizových momentech** poskytla rychlou oporu a **připomněla ti, co dělat**, když přijde úzkost.

-> Když úzkost udeří, **často zapomeneme, co máme dělat**, nebo nemáme po ruce telefon.

-> **Tahle kartička** ti dá základní instrukce – **vždy a všude**.

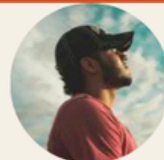
Tip:

Dej si kartu do peněženky, kapsy nebo tašky – **měj ji vždy na dosah**. I to, že ji držíš v ruce, může **přinést pocit jistoty**. 🌱

PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI

01 DÝCHEJ ☒ POMALU DO DLANÍ

☒ 4 S NÁDECH | 2 S VÝDRŽ | 6 S VÝDECH



02 ZASTAV SE A ☒ NAJDI 5 VĚCÍ KOLEM SEBE

VŠÍMEJ SI

☒ SOUSTŘEĎ SE NA JEJICH DETAILS

☒ POJMENUJ JE NAHLAS

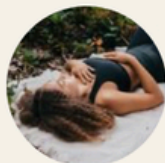


03 UVOLNI ☒ RAMENA DOLŮ

TĚLO

☒ ČELIST POVOLIT

☒ RUCE OTEVŘÍT



TOHLE JE JEN ÚZKOST.
ZA CHVÍLI TO PŘEJDE.
JSI V BEZPEČÍ.
MÁŠ TO POD KONTROLOU.



LINKA DŮVĚRY: 116 123 (NONSTOP, ZDARMA)

Co teď víš a máš:

Je to jako mít záchrannou výbavu pro horskou túru – základní vybavení, které tě může zachránit.



3 ověřené techniky pro okamžitou úlevu



Víš, co máš dělat a že to vždy přejde

Ale... teď přichází ta důležitá část

Představ si, že máš doma **prasklé vodovodní potrubí**. Tento SOS balíček je jako **kbelík** – pomůže ti **zvládnout akutní situaci**. Ale pokud necháš potrubí prasklé, voda se **bude rozlévat znovu a znovu**. Úzkost funguje podobně.

☞ **Tyto techniky ti pomohou zvládnout krizi, ale pro dlouhodobé řešení je důležité:**

- ✓ **Pochopit kořeny tvé úzkosti**
- ✓ **Naučit se předcházet záchvatům**
- ✓ **Vybudovat si odolnější nervový systém**
- ✓ **Změnit myšlenkové vzorce, které úzkost spouští**

Je to jako stavět dům – tento SOS balíček jsou základy, ale pro spokojený život potřebuješ postavit celý dům. 🏠

Proto právě teď natáčím komplexní online program

Klíč k životu bez úzkosti, kde tě provedu celým procesem od A do Z:

Najdeš tam:

1. Detailní vysvětlení, proč úzkost vzniká
2. Dlouhodobé strategie pro klidnější život
3. Techniky pro lepší spánek
4. Praktické návody na práci s myšlenkami
5. Tipy pro zdravější životní styl
6. A mnohem víc...



Pokud chceš dát vědět mezi prvními, až budu program otevírat a chceš mít možnost vstoupit za nejlepších podmínek (předprodejní cenu), [zapiš se na čekací listinu zde>>](#) (Stačí zadat email a dám ti včas vědět.)

[Dej mi vědět, až bude program otevřený >>](#)

Pokud chceš dát vědět mezi prvními, až budu program otevírat a chceš mít možnost vstoupit za nejlepších podmínek (předprodejní cenu), [zapiš se na čekací listinu zde>>](#) (Stačí zadat email a dám ti včas vědět.)

Úzkost je jako vlna – vždy přijde a vždy také odejde.

Žádná panická ataka netrvá věčně.

Máš nástroje, které fungují.

Nejsi v tom sám/sama.

Pamatuj:

Už teď máš v rukou **nástroje, které fungují.**

Každý krok směrem ke klidnějšímu životu **se počítá** – i ten nejmenší.

Jsem s tebou na této cestě. 🌱



**SOS BALÍČEK
PROTI ÚZKOSTI**

první pomoc při úzkosti a panice
kdo si tím prošel a našel c



S podporou,

Petr

P.S.: Dej mi vědět, **jak ti techniky fungují!** Tvoje zpětná vazba mi pomáhá vylepšovat tyto materiály, aby mohly pomoci **dalším lidem, kteří bojují s úzkostí.** 🙏

stopuzkosti.cz