UNIVERZITA
KOMENSKÉHO
V BRATISLAVE



KEĎ MÁM STRACH A NEVIEM PREČO

Príručka pre študentov a študentky VŠ – Úzkosť

Autorský kolektív:
Bc. Terézia Jánošová
Bc. Radoslav Lošonský
Bc. Karla Šimková
Mgr. Margaréta Hapčová, PhD.
Mgr. Radoslav Blaho, PhD.

Recenzent:
Mgr. Jakub Rajčáni, PhD.

Grafická úprava:
Mgr. Ema Tamaškovičová

Marec 2025

Materiál vznikol v spolupráci so študentmi a študentkami Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a Psychologickou poradňou UK. Finančne bol podporený v rámci projektu BELONG: Better Education through Long-term Investment into Inclusiveness and Student and Staff Wellbeing, ktorý je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie, číslo projektu 2021-1-SK01-KA220-HED-000023528.

Vedúca projektu:
Mgr. Gabriela Pleschová, MSc., PhD.





ČO JE ÚZKOSŤ?

Pravdepodobne vám je známy pocit napätia, napríklad pri skúške, prezentácii pred triedou, pracovnom pohovore či vyšetrení u lekára. Pociťovať v takýchto situáciách nervozitu, alebo znepokojenie je **úplne normálne** – ide totiž o reakciu na stres, tlak či pocit ohrozenia. Môžete u seba vnímať zrýchlený tep, ťažšie dýchanie, rozbúšené srdce či stiahnutý žalúdok. Po takejto situácii spravidla príde upokojenie a „návrat do normálu." [1]

Ak sa však takéto prejavy neobjavujú len pri podobných **stresových situáciách**, ale aj počas bežného dňa či noci, môže ísť o **úzkostnú reakciu**. Väčšinou ide o intenzívnu, ťažko kontrolovateľnú odpoveď organizmu, subjektívne prežívanú ako nepríjemnú a neúmernú situácii. Je to prirodzená reakcia na podnety, ktoré mozog vyhodnotí ako ohrozujúce, so zámerom chrániť nás – hoci reálne nič hroziť nemusí. Časté je pri takýchto situáciách tzv. **vyhýbavé správanie**, teda snaha vyhnúť sa im, čo v konečnom dôsledku vytvára bludný kruh úzkosti. [2,3]

Ako sa prejavuje

Najčastejšie prejavy úzkosti sú: **fyzické prejavy** ako búšenie srdca, vnútorný nepokoj, tlak na hrudi, ťažkosti s dychom, svalové napätie (stuhnutie svalstva), tras rúk, pocit zovretého žalúdka, bolesti hlavy, problémy s trávením (zápcha, resp. hnačka), potenie, pocit na odpadnutie, podráždenosť, roztržitosť či pocit neskutočnosti. Môžu byť spojené s **myšlienkami**, že sa stane niečo zlé, resp. niečo nedopadne dobre, že náš život či zdravie sú ohrozené alebo situáciu nemáme pod kontrolou. [1,2,3,4]

Prečo sa objavuje

Pohotovosť úzkostne reagovať je do veľkej miery **biologicky podmienená**. Ženy majú vyššiu predispozíciu reagovať úzkostne ako muži, [5] čo sa s vekom zvyšuje. [6] Prejavy úzkosti sú tiež do určitej miery podmienené genetickými faktormi, osobnostnými charakteristikami, hormonálnymi zmenami a zdravotným stavom. [7] **Faktory prostredia** tiež hrajú významnú úlohu, najmä predchádzajúce negatívne zážitky, trauma, výchovné prostredie, ale aj skúsenosti s rovesníkmi. Všetky tieto faktory môžu zvyšovať pravdepodobnosť úzkostnejších reakcií a potenciálneho rozvoja úzkostných porúch. [7]

ÚZKOSŤ A VŠ

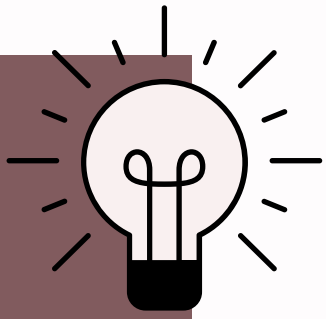
Podľa správy Americkej asociácie vysokoškolského zdravia z roku 2018[8] sú úzkostné poruchy spolu s depresiou najčastejšie hlásenými problémami duševného zdravia medzi vysokoškolským študentstvom a môžu významne ovplyvniť študijné výsledky. Psychologické a psychiatrické štúdie zrealizované vo viacerých krajinách ukázali, že prevalencia stresu, úzkosti a depresie je vyššia medzi vysokoškolským študentstvom v porovnaní s bežnou populáciou.[6,7,13] Problém s psychickou pohodou nadobudol väčšie rozmery aj počas pandémie COVID-19, kedy boli depresia, úzkosť a stres pozorované najmä u tých, čo nemali základné technológie potrebné na splnenie požiadaviek online štúdia.[9, 10, 11]

Čo sa týka slovenského študentstva, štúdia z roku 2020 zachytila výskyt symptómov depresie a úzkosti študentstva UK na úrovni 34,6 %.[12] Podľa výskumu z roku 2022[6] sú rizikovými faktormi vzniku porúch duševného zdravia u českých a slovenských študentov a študentiek ženské pohlavie/rod či nižší vek. Štúdia WHO uskutočnená v 21 krajinách odhalila, že pätina vysokoškolských študentov a študentiek mala nejakú duševnú poruchu, ale len 16,4 % z nich podstúpilo určitú formu liečby.[13]



AKO SI MÔŽETE POMÔCŤ?

Tieto odporúčania môžu byť nápomocné pri prežívaní úzkosti a pocitov napätia.[2,3,8]



SPOZNAJTE SVOJU ÚZKOSŤ

Sledujte, kedy sa vám objavuje úzkosť alebo pocity napätia a s akými okolnosťami sa vyskytuje. Napríklad, ak spíte málo, ťažšie zvládate bežnú záťaž, môže to byť zdrojom pocitov neschopnosti, strachu zo zlyhania a celkového napätia. Zaznamenávaním si svojich pocitov zmapujete tieto situácie a potenciálne nájdete aj riešenia.

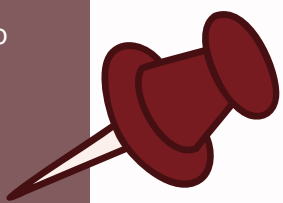


NAHLIADNITE NA SVOJU ÚZKOSŤ

Aj keď prežívate úzkosť, nemusíte sa s ňou stotožniť a poddať sa jej. Je to prirodzená reakcia. Premýšľajte, čo vás daná situácia učí o živote a o sebe. Môžete zmeniť nejaký postoj, ktorý pomôže uľaviť z tlaku, ktorý na seba vyvíjate? Dá sa urobiť niečo inak, ako sú vaše zvyky? Uvedomujete si, že úzkosť vás neovláda, len sprevádza? Je vaša úzkosť opodstatnená, alebo stačí nabrať odvahu a konať napriek úzkosti? Namiesto odolávania skúste svoju úzkosť integrovať do svojho života.

ZORAĎTE SI PRIORITY

Uvedomte si, čo je v živote naozaj hodnotné, zmysluplné a dôležité. Naozaj niečo musíte? Môže vám byť niečo ľahostajné? V každej situácii sa môžete slobodne rozhodnúť. Aj keď prežívate úzkosť, môžete sa rozhodnúť ju prekonať a nájsť v danej situácii nový zmysel.



USILUJTE SA O ZMYSLUPLNÝ ŽIVOT



Hľadajte, čo je zmysluplné: choďte do prírody, divadla, galérie, múzea, na koncert, prežívajte vzťahy. Vytvorte niečo zmysluplné: namaľujte obraz, zložte pieseň, napíšte báseň, investujte do dôležitých vzťahov, iniciujte stretnutia s druhými, zapojte sa do dobrovoľníctva. Zaujmite zmysluplný postoj, aj keď sa zdá situácia ťažká a neriešiteľná: pomôžte tým, ktorí utrpeli viac. Zamerajte sa na to, čo zostalo zmysluplné, statočne prijmite , čo je ťažké, hľadajte priestor, kde ešte stále môžete niečo zmeniť.



PÍŠTE SI DENNÍK

Zaznamenávanie zážitkov, či myšlienok, je odporúčaným nástrojom na zníženie pocitov úzkosti a zvýšenie celkovej pohody. Písanie je jednoduchá a príjemná technika, ktorú možno vykonávať kdekoľvek a kedykoľvek. Pomáha zlepšiť náladu a kontrolovať príznaky úzkosti.

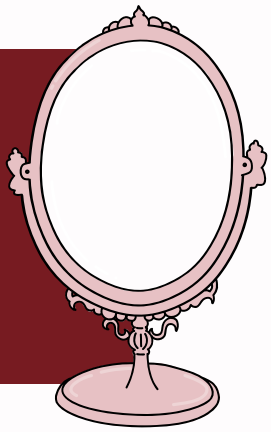
ROZPRÁVAJTE SA S DRUHÝMI

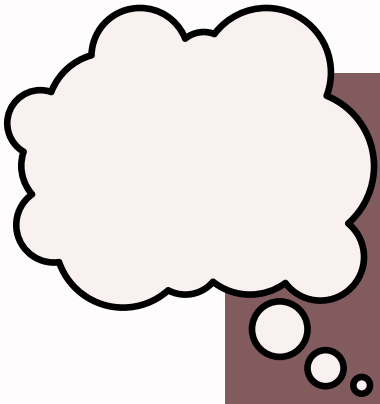
Rozprávanie sa o svojich úzkostných myšlienkach s kamarátmi či rodinou, prípadne vyhľadanie podporných skupín (osobných alebo online) môže poskytnúť príležitosť na zdieľanie skúseností či stratégií zvládania, ako je napríklad uvedomovanie si vecí okolo, tu a teraz, vypustenie abstraktného premýšľania o minulosti, či budúcnosti. Hovorte s blízkymi o svojich obavách a strachoch. Rozhovor vás môže uvoľniť, uistiť, ale aj presmerovať vaše myšlienky od zaplavujúcej úzkosti. V rozhovore môžete taktiež získať nadhľad na veci, z ktorých máte obavu alebo strach.



PRECVIČUJTE SI SÚCIT SO SEBOU SAMÝM

Študenti a študentky majú na seba často perfekcionistické až nerealistické požiadavky a štandardy, ktoré by pravdepodobne neaplikovali na ostatných. Skúste sa k sebe správať rovnako láskavo ako k niekomu, na kom vám záleží.



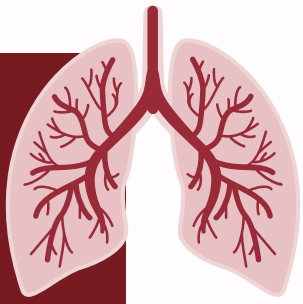


PRACUJTE S AUTOMATICKÝMI MYŠLIENKAMI.

Ide o neužitočné myšlienky, ktoré sa vynoria v mysli bez toho, aby ste sa na ne snažili myslieť. Sú vierohodné a zvyčajne znepokojujúce – môžu ovplyvniť vaše pocity a konanie. Je dôležité si uvedomiť, že myšlienka nemusí odrážať skutočnosť, ale môže byť založená na nereálnych predpokladoch. Základom je preto takéto myšlienky zachytiť a uvedomiť si ich. Následne sa na ne môžete pozrieť kriticky a spochybňovať ich.

OSVOJTE SI DYCHOVÉ CVIČENIA

Výskumné zistenia ukazujú, že naučiť sa správne dýchať môže výrazne zlepšiť pohodu, bojovať proti stresu a zmierniť úzkosť. [14] Dychové cvičenia pomáhajú uvoľniť telo a keď je uvoľnené telo, uvoľní sa aj myseľ. Úľavu od úzkosti môže poskytnúť množstvo hlbokých dychových cvičení od striedavého-nostrilného dýchania, cez boxové dýchanie a rezonančné dýchanie až po brušné dýchanie. Každému vyhovuje iná technika, a preto sa určite nevzdávajte už pri prvom cvičení a objavujte, čo pomáha vám. [15]



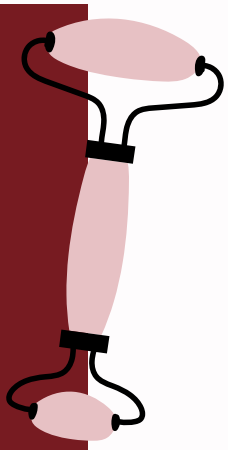
EXTRA TIP

SKÚSTE HLBOKÉ DÝCHANIE DO BRUCHA:

najprv sa pomaly a zhlboka nadýchnite nosom, ramená majte pri tom uvoľnené. Brucho by sa malo zväčšovať, no hrudník by sa mal dvíhať len málo. Následne pozvoľna vydychujte cez ústa. Pri výdychu môžete počuť jemný „šumivý" zvuk. Cvičenie zopakujte a plne sa sústreďte na dýchanie a svoje telo. Opakovať cvičenie môžete, až kým sa nezačnete cítiť pokojnejšie. Ďalšie príklady nájdete v príručke venovanej psychohygiene.

Návod na ďalšie dychové cvičenia:
https://nevypustdusi.cz/infografika/?teme=dechova-cviceni alebo www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/.

VYSKÚŠAJTE MASÁŽ HLAVY A TVÁRE



Môže byť skvelou relaxačnou metódou poskytujúcou zníženie miery úzkosti a stresu. Jednou z najjednoduchších masáží tváre je technika uzemneného trenia. Najprv si trite ruky o seba 10 až 20 sekúnd, kým nie sú dostatočne teplé. Následne ich priložte na tú časť tela, v ktorej sa vám drží najväčšie napätie, čo je zvyčajne oblasť čela a krku. Nezabudnite, že pri masáži tváre je mimoriadne dôležitá poloha jazyka, ktorý by sa mal vždy pohodlne opierať o podnebie úst. [16]



DOPRAJTE SI FYZICKÚ AKTIVITU.

Pohyb a cvičenie sú veľmi účinné pri znižovaní miernej až strednej úzkosti či depresie.[17] Ide o prirodzený spôsob, ako regulovať stresovú reakciu organizmu na biologickej úrovni. Najlepšie výsledky sa dosahujú pravidelným pohybom (aspoň 3 – 5 x týždenne po 30 – 60 minút). Dôležité je nájsť aktivitu, ktorá vás baví a dokážete si ju dlhodobo udržať. [18]

NEZABÚDAJTE NA PRAVIDELNÉ ZDRAVOTNÉ PREHLIADKY

Zvýšená úzkosť môže byť sprievodný jav rôznych iných somatických ochorení.



Môžete tiež vyskúšať niektoré nástroje a programy na sledovanie a zvládanie úzkosti:

SMART HODINKY

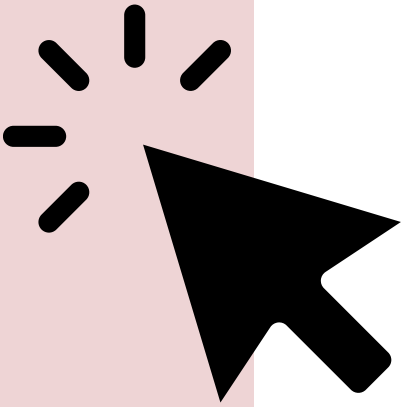
Ich najnovšie edície merajú srdcový tep v reálnom čase, aby určili správnu frekvenciu dýchania a znížili pociťovanú úzkosť. Pomocou riadených dychových cvičení pomáhajú zladiť nádych a výdych, čo môže upriamiť našu pozornosť na prežívaný stres, a zároveň udržať pokojnými. Okrem toho, že ponúkajú množstvo funkcií na sledovanie zdravia, monitorujú aj spánok a jeho kvalitu.

MOBILNÉ APLIKÁCIE

Napríklad aplikácia Sanity vytvorená Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie obsahuje okrem stručného sebaposudzovacieho dotazníka na zachytenie miery úzkosti aj aktivity, ktoré môžu pomôcť pri boji s úzkosťou. Užitočná je aj česká aplikácia Nepanikař. Veľa aplikácií nájdete aj v angličtine.

PROGRAM NA ZNIŽOVANIE STRESU

www.med.muni.cz/studenti/aktuality-pro-studenty/muni-healthy-minds-program-na-snizovani-stresu



Nezabúdajte na to najdôležitejšie: na seba. Postarajte sa o svoje základné potreby, ako je pravidelný a dostatočný spánok, či zdravý a vyvážený jedálniček. Udržiavajte zdravé sociálne vzťahy a interakcie. Ďalšie odporúčania nájdete **v príručke venovanej psychohygiene.**

A čomu sa radšej vyhnúť?

V záujme zníženia úzkosti a napätia sa vyhnite:



a**lkoholu a drogám**. Ich užívanie môže spôsobiť nárast úzkosti a zhoršiť existujúce príznaky. Sociálne úzkostní jedinci sú obzvlášť náchylní na častejšie pitie alkoholu v špecifických kontextoch, ktoré zvyšujú riziko problémov súvisiacich s alkoholom. Môžu napríklad častejšie piť pred spoločenskými situáciami pre („na guráž") a/alebo po spoločenských situáciách, aby zvládli negatívne myšlienky o svojom výkone. [19, 20] Aj "ľahké" drogy môžu byť spúšťačom silných úzkostných stavov, ktoré môžu pretrvávať aj po odznení ich účinku. Viac o negatívnych aspektoch drog a látkových závislostí nájdete v našej **príručke o závislostiach**.



nedostatku spánku a nadmernému užívaniu kofeínu. Môžu viesť k nepravidelnému dennému režimu s mnohými negatívnymi dopadmi na psychické aj fyzické zdravie. Dajte kvalitnému spánku prioritu.[8] Viac informácii nájdete v **príručke o spánku**.



prokrastinácii a zlej organizácii času, ktoré priamo aj nepriamo zvyšujú úzkosť. Viac informácii nájdete v **príručke venovanej prokrastinácii**.

KEDY A KDE JE VHODNÉ VYHĽADAŤ ODBORNÚ POMOC?

Úzkosť a obavy sú normálne emocionálne a kognitívne stavy, ktoré sa bežne vyskytujú, keď človek prežíva stres. Pri optimálnej úrovni môžu pomôcť usmerniť naše úsilie pri riešení problémov, vhodne zamerať pozornosť a zvýšiť bdelosť. Pokiaľ je však úzkosti príliš veľa, môže mať spôsobovať utrpenie a ovplyvňovať psychické aj fyzické zdravie. [1,3]

Ak niektoré vyššie uvedené reakcie pretrvávajú dlhodobo, môže ísť o vážnejší psychický problém ako napríklad **úzkostnú poruchu.**

Existuje niekoľko druhov takýchto porúch: generalizovaná úzkostná porucha (charakterizovaná nadmerným strachom, rozptýlenou, pretrvávajúcou úzkosťou), panická porucha (charakterizovaná náhlymi záchvatmi paniky, teda veľmi intenzívnej úzkosti), sociálna úzkostná porucha (charakterizovaná nadmerným strachom a obavami v sociálnych situáciách), separačná úzkostná porucha (charakterizovaná nadmerným strachom alebo úzkosťou z odlúčenia od jednotlivcov, ku ktorým má daná osoba hlboké citové puto) a iné. [1,3]

Pre adekvátne rozpoznanie a následné riešenie symptómov úzkosti je potrebné odborné vyšetrenie psychológom alebo psychiatrom. Na základe neho sa odporučí ďalšia liečba, či už psychoterapia alebo farmakoterapia.





PODPORNÉ LINKY

Kde môžete vyhľadať odbornú pomoc?

Psychologická poradňa UK – bezplatná pre študentstvo Univerzity Komenského	https://uniba.sk/sluzby/psychologicka-poradna/
Užitočné informácie k **vyhľadávaniu odbornej psychologickej a psychiatrickej pomoci**	www.psychiatrianiejenahlavu.sk/ako-vyhladat-pomoc/
Komora psychológov – orientácia, ktorý odborník mi pomôže	www.komorapsychologov.sk/pomoc-existuje/
Vyhľadávanie **certifikovaných psychoterapeutov**	https://psychoterapeuti.org/sps/stranka/psychoterapeuti

Kontakty pre prípad akútnej pomoci

IPČKO – chatová a mailová poradňa	https://ipcko.sk/
Káčko – krízová intervencia	https://ipcko.sk/kacko/
Krízová linka pomoci	www.krizovalinkapomoci.sk/ Tel. 0800 500 333 (nonstop)
Chcemsazabit.sk – pomoc pri myšlienkach na samovraždu	https://chcemsazabit.sk/
Linka dôvery Nezábudka	https://linkanezabudka.sk/ Tel. 0800 800 566 (nonstop) 0800 222 450 v ukrajinskom jazyku
Linka nádeje	Tel. 055/ 644 1155, 055/ 622 2323
Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť – krízová linka	https://buducnost.eu/kontakt/ Tel. 0908 929 103
Národná linka na podporu duševného zdravia	www.health.gov.sk/?Linka-PDZ Tel. 0800 193 193

Ďalšie špecializované odborné kontakty

Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy	https://chutzit.sk/
Krízová linka pri závislostiach	Tel. 0908 929 103
Hraj s rozumom – problémy s hraním	https://hrajsrozumom.sk/kontakty/ Tel. 0800 800 900
InPoradňa (LGBTI+)	https://inporadna.sk/
Pomoc obetiam násilia	Tel. 0800 111 321, 0944 254 405
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	Tel. 0800 212 212
Aliancia žien Slovenska – Krízová linka non-stop SOS linka	https://alianciazien.wordpress.com/sme-na-vasej-strane/ Tel. 0903 519 550

ZDROJE

1. Vavrušová, L. et al. (2013). Úzkostné poruchy. Martin: Osveta
2. Peterson T.J., (2020). 101 pravidel, jak zastavit úzkost. Praha: Grada.
3. Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková, J. (2012). Úzkost a obavy jak je překonat. Praha: Portál.
4. World Health Organization. (2023). Anxiety disorders.
5. Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. Science Progress, 105(4), 00368504221135469.
6. Gavurova, B., Ivankova, V., Rigelsky, M., Mudarri, T., & Miovsky, M. (2022). Somatic symptoms, anxiety, and depression among college students in the Czech Republic and Slovakia: A cross-sectional study. Frontiers in Public Health, 10. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.85910
7. Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. AIMS Public Health, 8(1), 36–65. https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004
8. Kabrick, S. (2021, July 20). 11 tips for coping with an anxiety disorder. Mayo Clinic Health System. www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder
9. Gratz, K. L., Mann, A. J. D., & Tull, M. T. (2021). Suicidal ideation among university students during the COVID-19 pandemic: Identifying at-risk subgroups. Psychiatry Research, 302, 114034. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114034
10. Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M., & Hamdan-Mansour3, A. (2022). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and "home-quarantine." Nursing Open, 9(2), 1423–1431. https://doi.org/10.1002/nop2.918
11. Liyanage, S., Saqib, K., Khan, A. F., Thobani, T. R., Tang, W.-C., Chiarot, C. B., AlShurman, B. A., & Butt, Z. A. (2022). Prevalence of anxiety in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1), Article 1. https://doi.org/10.3390/ijerph19010062
12. Hajduk, M., Dancik, D., Januska, J., Strakova, A., Turcek, M., Heretik, A., & Pecenak, J. (2022). Depression and anxiety among college students in Slovakia – Comparison of the year 2018 and during COVID-19 pandemic. Bratislavske lekarske listy, 123(1), 44–49. https://doi.org/10.4149/BLL_2022_007

13. Auerbach, R., Alonso, J., et al. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Psychological Medicine, 46(14). https://doi.org/10.1017/S0033291716001665
14. Bentley TGK, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, Cooley K, Sprimont P. Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. Brain Sci. 2023 Nov 21;13(12):1612. https://doi.org/ 10.3390/brainsci13121612 PMID: 38137060; PMCID: PMC10741869.
15. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience, 12.
16. Heckman, W. . Facemassages that may help relieve stress. The American Institute of Stress.
17. Svensson, M., Brundin, L., Erhardt, S., Hållmarker, U., James, S., & Deierborg, T. (2021). Physical activity is associated with lower long-term incidence of anxiety in a population-based, large-scale study. Frontiers in Psychiatry, 12, 714014.
18. Fyzická aktivita a oddych – portál úradov: www.uvzsr.sk/web/uvz/fyzicka-aktivita-a-oddych-zs
19. Alcohol Anxiety: Can Drinking Cause Anxiety & Panic Attacks? (n.d.). American Addiction Centers. https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/anxiety
20. Buckner, J. D., & Terlecki, M. A. (2016). Social anxiety and alcohol-related impairment: The mediational impact of solitary drinking. Addictive Behaviors, 58, 7–11. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.02.006