

# Fenomén strachu

*Strach máme všichni.  
Rozdíl je jen v tom z čeho.  
(F. Thies)*

## PODOBY STRACHU

---

Není divu, že na strach, stres a přetížení reaguje dětský organismus rozmanitými tělesnými nebo duševními problémy.

### Tělesné příznaky stresu

nespavost	žaludeční neuróza
zvýšený krevní tlak	bolesti hlavy
poruchy srdečního rytmu	„knedlík“ v krku
nechutenství	pocení, třes, červenání se
noční pomočování	průjem nebo zácpa
zvracení	alergické reakce
a další...	

---

### Duševní příznaky stresu

zvýšená úzkostnost	nekontrolovatelné záchvaty vzteku
poruchy paměti	výkyvy nálad
zvýšená nervozita	stranění se kolektivu
nesoustředěnost	vznětlivost
hodně starostí	a další...

---

*Lukáš chodí ze školy denně s bolestí hlavy. Anna je již při sebemenším podnětu roztržitá, zapomíná a nemůže se soustředit. Jonášovi je už několik měsíců špatně. Líza je nervózní, červená se a tluče jí srdce jen při samotném pomyslení na školu. Matěj nemůže strachem a samými starostmi poslední dobou večer usnout.*

Již jen z tohoto malého výčtu problémů je zřejmé, že pro zmíněné psychosomatické a duševní obtíže jsou pravděpodobným jmenovatelem stres, úzkost, strach ze zkoušek, písemek, napětí a zřejmě i subjektivní nebo objektivní přetížení.

# JSOU DNES „TYGŘI“ MENŠÍ?

---

Hodně dětí má stále strach, že nebudou umět při zkoušení správně odpovědět na otázku. Cítí proto napětí a nejsou schopny přemýšlet. Někdy se obtížně soustředí i při přípravě do školy. Samotné pomyšlení na písemku nebo na zkoušení u nich vyvolává stres nebo depresi.

*V posledních letech jsme nahodile zkoumali skupinu studentů připravujících se na maturitu, u nichž se vytvořil silný strach z této zkoušky. Stále si stěžovali, že ačkoli se učí a učí, mají strach, že se jim při samotné písemné nebo ústní zkoušce nic z toho, co se učili, nevybaví. Nebo věděli, že jsou dobře připraveni, ale měli strach, že si nevezpomenou na vše, co se naučili, protože budou nervózní. Proto jsme se rozhodli zkušebně pomoci speciálních dýchacích technik pomoci studentům jedné maturitní třídy malého gymnázia, kde se připravovalo na maturitu 120 studentů.*

Dohodli jsme se, že se o velké přestávce setkáme před třídou. Když jsme dorazili, nebyl tam nikdo. Otevřeli jsme dveře třídy a v ní sedělo osmdesát studentek a studentů a napjatě nás očekávali...

Stále více studentů trpí očividně stresem ze školy. Mnoho z nich si stěžuje na tlak, který je na ně kladen a následky jsou často pro děti a mladistvé katastrofální. Nejenže se cítí špatně ve škole, podávají špatné výkony, ale většina z nich by do školy nejraději nechtěla chodit vůbec.

## TAJEMSTVÍ STRACHU

---

Každý z nás někdy zažil strach. Strach patří k přirozeným pocitům. Mají ho lidé i zvířata, malí i velcí, staří i mladí. Vnímáme ho většinou jako nepříjemný – pocítujeme ho obvykle v situacích, kdy se cítíme ohroženi.

### **Co se s námi děje, když se bojíme?**

Strach vyvolává doslova ohňostroj reakcí v našem těle. Mnoho těchto reakcí souvisí ještě s dávnými časy, kdy lidem hrozilo nebezpečí, a dnes tyto reakce již ztrácejí smysl. Když potkal pravěký člověk tygra, měl na výběr ze dvou možností – útěk, nebo boj. Prokrvnil se mu mozek. Musel se rychle rozhodnout, kterou variantu zvolí. Každý sval na jeho těle byl napjatý. Při střetu s tygrem byla důležitá rychlost a síla. Následkem strachu začal mozek produkovat větší množství adrenalinu, srdce bilo rychleji,

dech byl zrychlený, ale svaly byly připraveny k boji. Zmizel pocit hladu a také potřeba spánku. Ostatně – při pomýšlení na tygra už nemá smysl jíst nebo spát. S prázdným žaludkem můžeme rychleji utíkat, smysly jsou zостřenější. Stresové hormony se postarají o to, abychom byli schopni správně analyzovat situaci. Důležité věci si lépe uchováваме v paměti a pro příště se z nich poučíme. Příště už tedy budeme lépe vědět, jak se musíme chovat, když potkáme tygra. To, co nám už milióny let pomáhá přežít nebezpečí, která na nás číhají každý den, se nedá tak rychle změnit ani v dnešní civilizované společnosti. Strach a tělesné reakce na něj máme naprogramované v genech. V mnoha situacích je tento „program“ stále ještě důležitý. Když se dítě spálí horkou žehličkou, bude si v budoucnu na své prsty dávat už větší pozor. V jiných situacích ovšem tento model nemusí být už tak užitečný. Dítě získá v nové škole špatné zkušenosti a příští ráno má pod vlivem těchto okolností svíravý pocit v žaludku. Děvče, které není přijato do kolektivu, si může tuto situaci ještě dlouho pamatovat. Náš mozek si ukládá různé zážitky. Asi každý z nás si vybaví okamžik, kdy prožil něco nepříjemného a nebyl o tom schopen ani vyprávět.

Přesto dnes, stejně jako před milióny let, má strach ve své prvotní podobě ochrannou funkci. Signalizuje nám možné nebezpečí. Kromě toho má strach ještě další pozitivní stránku: Zkuste si představit situaci, kdy jste na dovolené, kde nikoho neznáte. Přijdete do kavárny, sprostě vynadáte číšníkovi a nakonec si hlasitě řhnete. Jistě nejste touto představou nadšení. Ale co nám v tom brání? Strach z ostudy, že byste se chovali jako blázni, byli nezdvořilí, nechutní a podobně. Strach má tedy velký podíl na dodržování norem chování.

Stejně tak nás přiměřený strach motivuje k dodržování určitých pravidel nebo k vynaložení určitého úsilí:

*Jan nepovažuje známky ve škole za důležité. Je mu jedno, jestli dostane dvojku nebo čtyřku. Nemá strach ze špatných známek a vůbec se ve škole nesnaží. Šimon prožívá něco úplně opačného. Před každou hodinou je sice nervózní, ale nepropadá panice. Šimonův strach je přiměřený, což pro něho může být výhodou.*

Je vědecky dokázáno, že přiměřený strach zlepšuje náš výkon: Můžeme se lépe soustředit, rychleji pracovat. Teprve **když strach přesáhne únosnou míru, děláme více chyb a dosahujeme horších výkonů.** Strach může způsobit tzv. „okénko“ – ztrátu paměti (epizodická amnézie). V daném okamžiku si nemůžeme na nic vzpomenout. Stejně tak si Olda nebyl schopen vybavit u ústních maturitních zkoušek ani své vlastní jméno.

### **Strach má tedy dvě stránky:**

- Pomáhá rychleji se učit odstranit z cesty nebezpečí a nutí nás k lepším výkonům.
- Dlouhodobý strach vyvolává stres.

Když se tedy přece jen tu a tam utkáme s „dnešním moderním tygrem“, dokážeme se na tuto situaci rychle připravit. Naše tělo se připraví na boj nebo na útěk. Po vyřešení problému si potřebujeme odpočinout a znovu získat energii. Pomalu se můžeme vrátit do normálu. Teprve když se tyto situace opakují často, pocítujeme stres. Děti, které mají strach z písemek a zkoušení, potkávají „tygra“ ve škole denně. To vše vede k nepřiměřeným reakcím. Tělo nemá dost času k načerpání nové energie. Následkem je vyčerpání, poruchy soustředění a snížená imunita a tomu všemu je nutno předcházet.

## CO JE NORMÁLNÍ? STRACH, KTERÝ NÁS NEMUSÍ ZNEPOKOJOVAT

---

Rodiče si často dělají starosti o své děti a nejsou si jisti, zda strach patří k normálnímu vývoji nebo jestli mají proti němu podniknout příslušné kroky. Zabývejme se tedy nejprve otázkou, co je tzv. „normální“ a „nenormální“ strach.

Některé druhy strachu patří k danému věku dítěte a časem samy od sebe zmizí. Téměř všechny **děti okolo dvou let** mají strach z odloučení. Chtějí být stále v blízkosti matky. Jakmile např. vstoupí do místnosti cizí osoba, utíkají k mamince, kde cítí jistotu. Strach z odloučení má v tomto věku své opodstatnění. Dítě není schopno být samo. Svým strachem z odloučení vlastně pomáhá matce, aby se neztratilo. Mezi druhým a třetím rokem mají děti často strach ze tmy a z malých zvířat.

*Marie má před usnutím strach z všelijakých příšer a zvířat, které by se mohly skrývat v jejím pokojíčku. Každý večer prohledává spolu s maminkou skříň a postel. Kouknou se taky pod koberec – co kdyby tam náhodou nějaké to strašidlo bylo. Teprve po této důkladné prohlídce si může jít Mariina maminka klidně lehnout. Přesto se chodí dívat do pokojíčku, jestli se její dceři něco hrůzostrašného nezdá.*

**Kolem pěti let** mívají děti strach ze zlých lidí nebo z lidí, které za zlé pokládají. V tomto věku je také silně vyvinutý strach ze zranění.

*Jožka má např. každou noc strach, že se do jejich domu vloupe zloděj. Do postele utíká s napětím a naslouchá všem zvukům z přízemí. Teprve po nějaké době se odváží a rychle přeběhne k rodičům, aby u nich našel útěchu.*

*Naštěstí Jožkův strach netrval dlouho, ale v šesti letech se pro změnu začal bát bouřky. Jakmile je bouřka, stojí často u postele svých rodičů a uklidní se teprve tehdy, až ho scho-  
vají pod svou deku.*

**Mezi sedmým až osmým rokem** mají děti často strach z něčeho hrůzostrašného, co viděly v televizi.

*Jan má náhle strach z příšery ze Sezame, otevři se (dětský pořad na ČT). Když musí jít v noci na záchod, myslí si, že je za dveřmi příšera. Teprve ve své posteli se cítí jistě.*

**Mezi osmým a desátým rokem** začínají mít děti strach z toho, jestli budou uznávány svými vrstevníky. V tomto věku je pro ně velmi důležitý názor kamarádů a ostatních dětí. Kladou si otázky typu: Patřím do party? Pozvou mě na oslavu narozenin? Udržím si ve třídě svou pozici?

*Laura se stydí. Opravdu nemá ráda, když ji učitel vyvolá. Naproti tomu Sára má úplně jiné starosti. Jde jí hodně o to, co si o ní myslí ostatní holky ve třídě. Kdyby se jim nelíbily její věci, byla by to pro ni katastrofa.*

Není až tak strašné, když některý z výše uvedených strachů přetrvává déle, než je běžné. Některé děti je prožívají intenzivněji. Zpravidla ale odejdou samy, tak jako samy přišly. Teprve když strach přetrvává dlouho a způsobuje dítěti potíže, měli by si rodiče začít dělat opravdové starosti.