



# Starostlivost' o úzkostlivých

Helen Thorne-Allenson

Bcuk.org



# Úzkosť: definícia

Strach alebo obavy z udalostí – skutočných či domnelých –, ktoré nevedú k múdremu konaniu, ale vyvolávajú negatívne fyzické a duševné reakcie.



# Úzkosť: výskyt

Podľa výskumu z roku 2021:

- 19 % Slovákov už niekedy pocítilo príznaky úzkosti
- Sa častejšie vyskytuje u žien než u mužov
- Najčastejšie sa vyskytuje u ľudí vo veku 15 – 24 rokov

Premietnite si v mysli svoje zborové spoločenstvo. Koľkí z neho sa niečím trápia?

---

# Úzkosť: korene

- Veci, ktoré k nám prichádzajú zvonku (naše okolnosti)
- Veci, ktoré sa dejú v našom vnútri (naše biologické procesy)
- Veci, ktoré z nás vychádzajú (naše rozhodnutia a túžby)

Ktorý aspekt úzkosti by ste dokázali ľahko prehliadnuť?

---

# Úzkosť: prežívanie

- Fyzické symptómy
- Emočné symptómy
- Vplyv na vzťahy
- Vplyv na duchovný život

Vnímate duchovný význam pomoci ľuďom pri zvládaní úzkosti?

---

# Úzkosť: únik

- Kontrola
- Jedlo
- Alkohol / drogy
- Sex / pornografia
- Nakupovanie
- Počítačové hry / scrollovanie
- Nadmerná aktivita

Napadlo vám, či za niektorými hriešnymi prejavmi netreba hľadať úzkosť?

---

# Úzkosť: problémy v kresťanskom kontexte

- Spoločenstvo plné napohľad šťastných ľudí
- Biblia plná veršov, ktoré nás vyzývajú, aby sme neboli ustarostení
- Predpoklad, že úzkosť zákonite znamená malú vieru

Do akej miery je váš zbor miestom, kde môžu ľudia hovoriť o úzkosti bez toho, aby sa cítili ohrození? Zdieľajú ľudia vo vašom zbore život s druhými?

---

# Úzkosť: sekulárne riešenia

- Svojpomoc (online relaxácia, stratégie zvládania)
- Terapia formou rozhovoru (často KBT)
- Lieky (SSRI, benzodiazepíny)
- Všímvosť (mindfulness)

Do akej miery je váš zbor vystrojený premýšľať o všímavosti?

---

# Úzkosť: praktické stratégie



Dýchanie



Uzemnenie



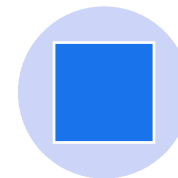
**Meditovanie**



**Oddych**



**Prestavenie priorít**



Cvičenie/pohyb



Vedenie  
denníka

---

# Úzkosť: otázky

- Ako sa prejavuje úzkosť vo vašom každodennom živote?
- Čo robíte v snahe zmierniť úzkosť? Do akej miery to pomáha?
- Čo je príčinou vašej úzkosti? Aké presvedčenia o sebe samom zastávate?
- Kde je Boh? Ako vás podľa vás vidí on? Ako sa naňho obraciate?
- Na akej jednej veci by sme mohli spoločne popracovať?

---

# Úzkosť: nárek

Človeku, ktorý cíti úzkosť, sa ťažko modlí – veľakrát sa zasekne pri prosbe „vezmi odo mňa moju úzkosť“

- Volaj
- Post'ažuj sa
- Pros
- Rozhodni sa dôverovať

Radšej volať na Boha, ako plakať do vankúša (Ozeáš 7, 14)

Kde by ste mohli ľudí povzbudiť k takejto modlitbe?



# Úzkosť: meditácia

Vyberte si nejaký biblický text

- Čo vidím?
- Čo cítim?
- Kto sa tam ešte nachádza?
- Ako to mení situáciu?

Skala – útočisko – krídlo atď.

Ako viesť ľudí k tomu, aby prepájali bohatstvo Písma s realitou života?

---

# Úzkosť: zmena

Efezanom 4, 22 – 24

- Vyzliekať si starého človeka
  - Obliekať si nového človeka
  - Obnovovať si myseľ
- 
- Podobne ako v prípade múru treba uvoľňovať jednu tehlu po druhej



# Úzkosť: pravda a klamstvá

- Som sám ... Boh je tu (Žalm 139)
- Všetko sa mi vymklo spod kontroly ... Boh je zvrchovaný (Genezis 50)
- Nemám naplnené potreby ... Boh sa stará (Exodus 16)
- Všetko je to moja vina ... Boh je plný milosti (pozrite sa na kríž)
- Nič sa nikdy nezmení ... Boh t'a vedie k dokonalosti (Žalm 23)

---

# Úzkost': budúcnosť

- Úzkosť zmizne
- Úzkosť sa zmierni
- Úzkosť zostane, ale človek vytrvá v Kristovi
- Cirkev sa naučí účinne prejavovať lásku jeden druhému

Až do dňa, keď pominie všetka úzkosť