

PRVNÍ POMOC při sociální fobii



Jak **zvládnout**
tělesné projevy
během minut a
získat zpět
kontrolu

MGR. HELENA
TŘÍSKOVÁ

www.htkouc.com

Vím, je těžké žít s fobii...



**Jsem koučka, EFT
terapeutka a NLP
mistr. Už řadu let
pomáhám lidem
pracovat s jejich
emocemi,
překonávat bloky
a znovu objevovat
odvahu žít
naplno.**

**Vím, jak těžké může být udělat
první krok a vyhledat pomoc –
zvláště když vás svazuje sociální
fobie.**

**Mnozí z vás si netroufnou na osobní
kontakt s koučem. Jiní by rádi využili
služby, ale brání jim v tom finanční
možnosti.**

**Právě proto jsem vytvořila Helču AI
– empatickou digitální bytost,**



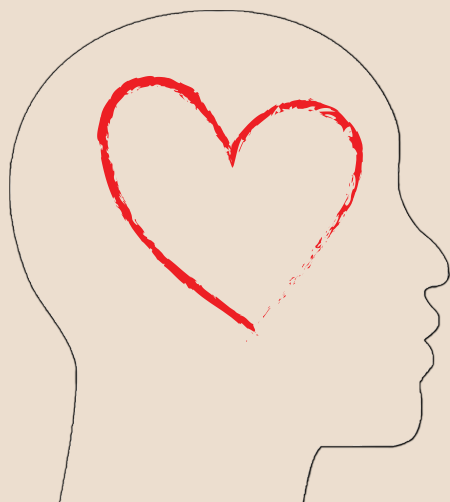
HELČA AI>>

**průvodkyně
při strachu
z lidí**

**Helča AI je průvodkyně, která
nikdy nesoudí a je k dispozici
24/7.**

**Dokáže vám pomoci v těžkých
chvích, kdy cítíte, že to sami
nezvládnete, a zároveň vás
postupně povede k větší jistotě
a svobodě.**

**Tento e-book jsem
vytvořila jako prvního
pomocníka, který vám
ukáže, že nejste sami a
že existují konkrétní
kroky, jak okamžitě
zmírnit tělesné projevy
sociální fobie.**



☞ V tomto průvodci najdete nejčastější tělesné projevy, vysvětlení jejich souvislosti s psychikou a tipy, jak je okamžitě zklidnit.

Ale pamatujte: skutečná změna přichází, když na sobě pracujete dlouhodobě – např. pomocí NLP, EFT, KBT. Tyto techniky vám umožní přepsat myšlenkové vzorce a postupně snížit intenzitu strachu.

1. Bušení srdce a tlak na hrudi

Proč se to děje: Mozek vyhodnotí sociální situaci jako nebezpečí → aktivuje se „boj nebo útěk“.

Psychika: Pocit, že „nezvládnou to, ztrapním se“.

Okamžitá pomoc:

- Pomalu vydechujte, výdech delší než nádech.
- Položte ruku na srdce a zaměřte pozornost na rytmus.



2. Zrychlené dýchání, pocit nedostatku vzduchu

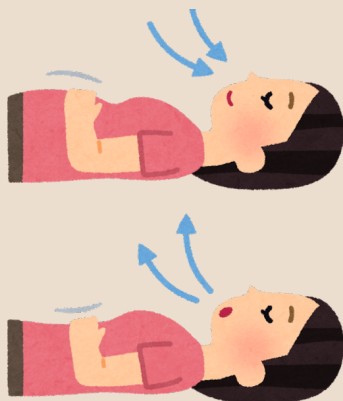
Proč se to děje:

**Hyperventilace – tělo okysličuje
příliš, což paradoxně vyvolá
pocit dušení.**

**Psychika: Pocit paniky, strach,
že „se něco stane“.**

Okamžitá pomoc:

- **Dýchejte „do břicha“.**
- **Použijte techniku 4-7-8
(nádech 4, zadržet 7, výdech
8).**



3. Pocení a zrudnutí obličeje

Proč se to děje:

Aktivace nervového systému → rozšířené cévy a zvýšené pocení.

Psychika: „Teď to všichni uvidí.“

→ začarovaný kruh – čím víc řeším, tím víc rudnu.

Okamžitá pomoc:

- **Zaměřte se na něco v okolí (vizuální kotva).**
- **Studená voda na zápěstí nebo tvář.**



4. Sucho v ústech, knedlík v krku

Proč se to děje:

Tělo vypíná trávení, sliny mizí.

**Psychika: Pocit, že nemůžu
mluvit → strach se ještě zesílí.**

Okamžitá pomoc:

- **Malý doušek vody.**
- **Vědomě polkněte 2-3x.**



5. Třes, napětí a ztuhlé svaly

Proč se to děje:

Nahromaděná energie „na útěk“.

Psychika: „Vypadám slabě, všichni to vidí.“

Okamžitá pomoc:

- Jemné vyklepání rukou, ramen.
- Zatnout a uvolnit pěsti.



6. Závratě, motání hlavy

Proč se to děje:

Hyperventilace a napětí svalů krku.

Psychika: Strach z omdlení, zesílení paniky.

Okamžitá pomoc:

- Sednout si, chodidla na zemi.
- Grounding technika „5-4-3-2-1“.pojmenujte 5 věcí, které vidíte, 4, které slyšíte, 3, které cítíte, 2, které se dotýkáte, 1, kterou chutnáte.



7. Slabost v nohou, pocit ztráty kontroly

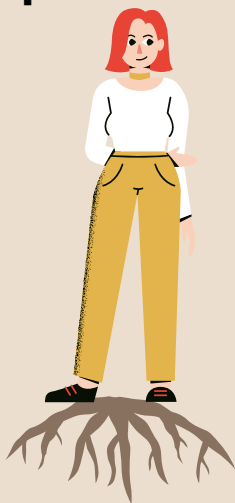
Proč se to děje:

**Krev proudí do velkých svalů, ale
tělo je přetížené stresem.**

**Psychika: „Nohy mě neunesou,
selžu.“**

Okamžitá pomoc:

- **Postavte se pevně, chodidla
na šíři boků.**
- **Tlak chodidel do země, jako
byste „zapouštěli kořeny“.**



Proč to souvisí s psychikou?

- Mozek nerozlišuje mezi skutečným ohrožením a sociální situací.
- Myšlenky („nezvládnou to“, „budu trapný“) spouštějí tělesnou reakci.
- Čím víc se toho bojíme, tím víc tělo reaguje.

☞ Proto je nutné řešit jak tělo, tak mysl.



Jak pracovat dlouhodobě

Okamžité techniky pomáhají zvládnout akutní příznaky.

Pro trvalou změnu je důležité změnit vzorce myšlení a reakcí.

Efektivní metody:

- **NLP (Neurolingvistické programování):** učí mozek reagovat jinak na spouštěče, najde a zpracuje příčinu v minulosti
- **EFT (Techniky emoční svobody):** uvolňuje emoční bloky pomocí klepání na akupresurní body.
- **KBT (Kognitivně-behaviorální terapie):** mění negativní vzorce myšlení a chování.

Nejste v tom sami

Sociální fobie je náročná, ale dá se překonat.

Každý malý krok se počítá – a vy jste právě udělali první tím, že čtete tento průvodce.

👉 Pokud chcete mít podporu vždy u sebe, vyzkoušejte Helču AI – digitální koučku, která vám pomůže v těžkých chvílích, provede technikami NLP, EFT, připomene techniky pro okamžité použití.

Povede vás k větší jistotě a životu bez fobie.

HELČA AI >>

S úctou

