

# SKUTOČNÝ PRÍBEH



Human Dynamic Europe

## ZVLÁDANIE ÚZKOSTI

Hana má 33 rokov, je nezadaná a žije sama. Je veľmi ambiciózna a svoj voľný čas sa snaží vyplniť aktivitami, vzdelávaním a stretávaním sa s priateľmi. Keď sa sprísnilo opatrenia kvôli aktuálnej pandemickej situácii, zrazu nemohla robiť 90% vecí, ktoré jej prinášali radosť a naplnenie v živote. Zostala sama v byte a čím ďalej, tým viac si začala uvedomovať svoju osamelosť. To jej spôsobilo, že začala pociťovať silnú úzkosť, ktorá vyústila až stavov, kedy jej silno búšilo srdce, ťažko sa jej dýchalo a celá sa triasla. Zažila svoj prvý panický záchvat. O pomoc požiadala po tom, ako záchvat ustúpil.

Vďaka telefonickým konzultáciám s psychológom odhalila príčinu jej nadmernej úzkosti a našla lepšie spôsoby zvládania aktuálnej situácie. Hana si uvedomila, že sa nadmerne venovala práci a aktivitám, aby tým zaplnila prázdno zo samoty, ktorú v sebe cítila. Vďaka koučingu a konzultáciám sa jej podarilo získať reálnejší náhľad na vlastný život. Uvedomila si, čo by vyplnilo jej vnútornú prázdnotu a postupne sa učila, ako z aktuálnej situácie vyťažiť čo najviac. Začala cítiť väčšiu kontrolu nad svojím životom a menej sa ľutovala. Zároveň sa naučila ďalšie techniky na zvládanie panických záchvatov v prípade, že by sa opakovali. Ako výsledok konzultácií sa jej znížila úzkosť a prestala mať panické záchvaty.