

Soucít se sebou – Lék na úzkost?

Ing. Marek Vich, Ph.D.

Katedra psychologie a sociálních věd, Vysoká škola Ambis, a. s., Praha

Úzkostné poruchy jsou v současnosti nejčetnější skupinou duševních poruch, postihují světově více než 300 milionů lidí. Rozpočty směřující na léčení a prevenci těchto poruch jsou velmi omezené. Článek se zaměřuje na soucít se sebou, který je dostupným přístupem snižování úzkostných příznaků i potenciálního léčení úzkostných poruch. Uvedený text se opírá zejména o teorii tří systémů regulace emocí, doplněnou o rešerši studií zaměřujících se na vztah mezi soucitem se sebou, úzkostnými příznaky, citovou vazbou a oxytocinem. Pro budoucí rozvoj tohoto oboru je zapotřebí více randomizovaných kontrolovaných longitudinálních studií a komplexnějších výzkumných modelů, zkoumajících zejména roli mediačních/moderačních faktorů, jako je citová vazba či emoční regulace. Autoři v oboru by také měli zvážit adaptování a validaci většího množství intervencí v rámci klinické populace. Významný potenciál budoucího výzkumu lze spatřit ve zkoumání role oxytocinu, který dle některých studií vykazuje příznivé efekty pro snižování úzkostí. V poslední části jsou prezentována doporučení pro podporu praxe pracovníků v oblasti duševního zdraví.

Klíčová slova: úzkost, úzkostné poruchy, soucít se sebou, regulace emocí, všímavost, psychotherapie, stres.

Self-compassion – A cure for anxiety?

Anxiety disorders are currently the most common group of mental disorders, affecting more than 300 million people worldwide. Budgets for the treatment and prevention of these disorders are very limited. The article focuses on self-compassion, which is an available approach to reducing anxiety symptoms as well as potentially treating anxiety disorders. The above text is mainly based on the theory of three systems of emotion regulation, as well as studies focusing on the relationship between self-compassion, anxiety symptoms, emotional attachment and oxytocin. Based on this, recommendations for future studies are presented. For the future development of this field, more randomized controlled longitudinal studies and more complex research models are needed, especially investigating the role of mediating/moderating factors such as emotional attachment, personality characteristics or emotional regulation. Authors in the field should also consider adapting and validating more interventions within a clinical population. Significant potential for future research can be seen in examining the role of oxytocin, which according to some studies shows beneficial effects for reducing anxiety. In the last part, recommendations for supporting the practice of mental health workers are presented.

Key words: anxiety, anxiety disorders, self-compassion, emotion regulation, mindfulness, psychotherapy, stress.

Úvod

Dle zprávy Světové zdravotnické organizace (1) je každý osmý člověk na světě (tedy zhruba

1 miliarda lidí) postižen závažnou duševní poruchou, z nichž 31 % zastupují úzkostné poruchy a 28,9 % zastupují depresivní poruchy. Zpráva

DECLARATIONS:

Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest and financial disclosures:

None.

Funding/Support:

None.

Cit. zkr: Psychiatr. praxi. 2025;26(1):30-35

<https://10.36290/psy.2025.006>

Článek přijat redakcí: 6. 8. 2024

Článek přijat k tisku: 23. 12. 2024

Ing. Marek Vich, Ph.D.

marek@marekvich.com