



## Inteligentní test osobnosti IES



- \* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností
- \* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz)

## Stáhněte si relaxaci v mp3

- \* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.cz)

## Online programy proti úzkosti a depresi

- \* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova
- \* zcela anonymní
- \* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

## Test duševního zdraví - MENFIT

- \* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku
- \* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz)

# Anxiózní porucha osobnosti

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

Hlavní rysy člověka s anxiózní (vyhýbavou) osobností: **pocit méněcennosti, zranitelnost, nejistota**

Nejdříve vyjasnění základního pojmu: **anxieta = úzkost, anxiózní = úzkostný**. Jde tedy o **úzkostnou poruchu osobnosti**. Hlavní roli zde hraje úzkost, což je strach, u něhož se neví, "z čeho" vlastně je. Je to nepříjemná emoce, která nemá konkrétní důvod.

Člověk s anxiózní osobností zažívá **úzkost, nejasné obavy a nejistotu** prakticky neustále. Běžná rizika a možná nebezpečí velmi přeceňuje a obává se těch nejhorších možných důsledků.

Anxiózní porucha osobnosti s sebou nese **velmi nízkou sebedůvěru** a pocity méněcennosti ve srovnání s ostatními. S tímto postojem k vlastní osobě (že je neschopný, nepřitažlivý a celkově k ničemu) se člověk s anxiózní poruchou vyrovnává **vyhýbáním - lidem i situacím, v nichž hrozí úzkost**.

Úzkostný člověk je **velmi citlivý na kritiku** - sebemenší náznak nesouhlasu ze strany druhých lidí v něm oživuje onu nepříjemnou představu, kterou o sobě a svých schopnostech má.

Člověk s úzkostnou osobností se hodně zabývá svými myšlenkami a obavami a **špatně se tak soustředí navenek**. Pozornost mu stále utíká ke znepokojivým intrapsychickým (vnitřním) obsahům. Občas proto vyhledá pomoc odborníka proto, že má problém zapamatovat si například učení. Příčina je ovšem v pozornosti (protože na co člověk nesoustředí pozornost, to si nezapamatuje) a hlubší příčina pak v úzkostném ladění osobnosti.

Úzkostný člověk **druhým lidem moc nevěří a nečeká od nich nic dobrého**, spíše ponížení a odmítnutí. Na rozdíl od schizoida ale lidi kolem sebe v zásadě mít chce.

Při vývoji anxiózní poruchy osobnosti hrají velkou roli biologické vlivy ve formě **zvýšené citlivosti nervové soustavy**. Během výchovy se pak takovému člověku obvykle **nedostalo bezpodmínečného přijetí** - cítil, že by měl být jiný - lepší, než je, aby jej měli ostatní rádi.

V terapii lze zkusit léky s anxiolytickým (proti-úzkostným) účinkem, podporovat sebedůvěru a poskytnout člověku úplné přijetí takového, jaký je.

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

**otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci**

psychologické testy duševního výkonu

[www.vykonove-testy.psyx.cz](http://www.vykonove-testy.psyx.cz)

**Test sebevědomí  
SELF**

\* odhalí úroveň vaší  
sebedůvěry a poradí,  
co dělat

\* online, výsledek ihned

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

**Psychologie na internetu:**

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza

WWW.PSYX.CZ