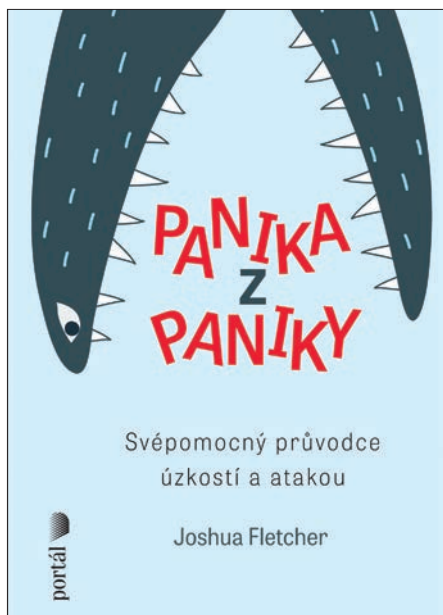




Panika z paniky

Joshua Fletcher
Praha, Portál 2025

Název útlé knihy pro lidi, kteří se potýkají s úzkostí a panickou poruchou a zažívají panické ataky, jež je dokážou zahltit a ochromit, je trochu paradoxní. Copak nestačí, že nás zachvátí panika? O jaké panice z paniky se tu mluví? Autor ovšem otevírá hodně důležité téma. Stejně jako můžeme být unaveni z pomýšlení, že nás čeká náročná činnost, můžeme panikařit, když si myslíme, že nás v některé situaci opět potká záchvat paniky. Panikařením, nadměrnými obavami, které v sobě nevědomě a nechtěně vytváříme neustálým omíláním myšlenek a vzpomínek na poslední ataku, pak jako bychom další nával paniky přivolali. Autor velmi názorně a prakticky popisuje jednotlivé okamžiky, z nichž se skládá záchvat paniky, a vysvětluje, že případné fyzické projevy nemají základ v tělesné nemoci a plynou z nastavení naší mysli. Ukazuje, jak poznat, že se panický záchvat blíží, a jak se mu můžeme postavit a pokusit se jej zastavit. Taková první pomoc v kostce. Útlá, lidská a v rámci možností humorná kniha vás nezatíží. Spíše vám pomůže pochopit, proč se s vámi někdy dějí zvláštní věci, či získáte pochopení pro ty, kteří se s něčím takovým potýkají. Nemusíte k tomu mít lékařské nebo psychologické vzdělání. Při čtení si navíc můžete odpočinout nad vtipnými, zdánlivě dětskými obrázky, které vám pomohou získat nadhled. ■

Mgr. Marie Těthalová



Co dělají pocity v noci?

Tina Oziewiczová, ilustrace Aleksandra Zajacová
Brno, Host 2024

Pořád se nějak cítíme. Od rána do večera. Radujeme se, jsme ohromeni, nebo námi otřásá vztek. Co ale tyhle pocity dělají, když jdeme spát? Taky si lehnou do postýlek a usnou cobydyp? Příjemná obrázková kniha o pocitech oslovuje už malé, předškolní děti, které prostřednictvím krátkých příběhů a působivých ilustrací vede k tomu, aby o svých pocitech přemýšlely, představovaly si, jaký je jejich život. Jsou i pocity někdy unavené? Vzteká se vztek i sám, jen tak bez ničeho? Autorka navzdory názvu záběr rozšiřuje i na další oblasti našeho života. Co v našem životě dělá přátelství? Nebo trpělivost? Kniha vybízí k tomu, abychom si o tom všem s dětmi povídali, vedli je k rozvíjení důležitých životních oblastí a nacházeli i další, které tato útlá kniha nepostihla. Ráda bych napsala, že by kniha neměla chybět v žádné dětské knihovničce. U této ale doporučuji i dospělého průvodce. Už proto, že své pocity a další nehmotné, ale podstatné věci patří k životu můžeme společně namalovat, zatancoval, zazpívat, postavit z lega... Díky dospělému průvodci se děti v knize neztratí a případné emoční pohnutí, které v nich může vyvolat, překonají v bezpečném prostředí. ■

Jana Pokorná



Nota bene

Proč Archimédés zvolal *heuréka*, když vylézal z vany? Kde najdete nápis *Praga caput regni*? Co je v detektivce *corpus delicti* a co znamená *carpe diem* na narozeninovém přání? Originálně ilustrovaná sbírka antických výroků dokazuje, že latina je všude: v našich peněženkách, městech, zákonech, v každodenních rozhovorech i v našem chápání života. Knihu vydal Labyrint.



Kamínek

Eitan rád hraje na housle a tráví čas se svou kamarádkou Rivkou. Vysedávají vysoko na střeše a pouštějí draka. Něžný, dojemný příběh vypráví o dvou židovských dětech, které rozdělí hrůzy holocaustu. Po letech se oba někdejší kamarádi zase shledají díky kamínku, symbolu síly, vzpomínek i posmrtného života. Knihu vydalo Argo.