

# *Slovník emočních stavů*

## **HNĚV, APATIE a NENÁVIST**

### Mírný hněv, apatie a nenávist

Nevyhraněný, rozzlobený, asertivní, klidný, jistý, sebevědomý, nabručený, nevrlý, kritický, popuzený, nezaujatý, rozhodnutý, vybíravý, nezájímavý, nespokojený, rozrušený, frustrovaný, ctihodný, netrpělivý, nezávislý, podrážděný, dopálený, ochránářský, tichý, naštvaný, zajištěný, sebejistý, oddělený, pevný, nerozrušený

### Středně velký hněv, apatie a nenávist

Uražený, vytočený, rozhněvaný, zneprátený, apatický, arogantní, autonomní, vědomý si svého stínu, znuděný, rázný, jasnozřivý, chladný, odvážný, bránící, důstojný, nezaujatý, rozhořčený, rozlícený, lhostejný, pobouřený, zanícený, netečný, vzteklý, uražený, chráněný, dotčený, dopálený, sarkastický, vědomý si sama sebe, prudký, suverénní, neústupný, dobře ohraničený

### Intenzivní hněv, apatie a nenávist

Agresivní, konsternovaný, útočný, zatrpklý, opovrhlivý, znechucený, nabuzený, nelítostný, zuřivý, nenávistný, nepřátelský, pokrytecký, integrovaný, rozlícený, rozrušený, cítící averzi, výhružný, znečitlivělý, zanícený, pronikavě si uvědomující, mocný, projektující, běsnící, vykřikující, nepřičetný, oprávněný, vřící, posílený svým stínem, chráněný, záštiplný, proměněný, ignorující, nereagující, pomstychtivý, krutý, zlomyslný, násilný

## **STUD a VINA**

### Mírný stud a vina

Trapný, svědomitý, ohleduplný, slušný, rozhozený, etický, červenající se, nervózní, odpouštějící, nerozhodný, upřímný, skromný, zdrženlivý, umírněný, nesmělý

### Středně velký stud a vina

V rozpacích, omlouvající se, zahanbený, zostuzený, litující, provinilý, důstojný, stydící se, vinný, ctihodný, pokorný, polekaný, spravedlivý, mravný, ušlechtilý, kající, zásadový, lítostivý, zkroušený, vyčítavý, vážený, skleslý, plachý, respektující sebe sama, zaražený, smutný, oněmělý, čestný, ochotný se změnit, odtažitý

### Intenzivní stud a vina

Shozený, s výčitky svědomí, pokořený, poníženy, zostuzený, pronásledovaný pocitem viny, vyčítající si, potupený, nezkorumpovatelný, zahanbený, vyloučený ze společnosti, projektující, poctivý, odsuzující sebe sama, sebemrškačský, trapně se cítící, společensky stigmatizovaný

## ZMATEK

### Mírný zmatek

Prizpůsobivý, proměnlivý, nejistý, nevinný, poddajný, tolerantní, zamyšlený, duchem nepřítomný, v rozpacích, s nejasným soustředěním

### Středně velký zmatek

Nevyhraněný, vyjevený, zamlžený, rozpacitý, hloubavý, nestálý, zamlžený, nerozhodný, popletený, mlhavý, vyvedený z míry, prostorný, nejistý, nesoustředěný

### Intenzivní zmatek

Otupený, vyvedený z rovnováhy, dezorientovaný, unikající, nehybný, ztracený, popletený, zahlcený, rozptýlený, pozastavený, bezčasový, čekající

## ÚZKOST

### Mírná úzkost

Schopný, s jasnou hlavou, soustředěný, uspořádaný, připravený

### Středně velká úzkost

Aktivovaný, zneklidněný, pozorný, zdatný, svědomitý, vědomý si posledního termínu/uzávěrky, výkonný, nabuzený, vzrušený, poháněný, motivovaný, nervózní, připravený, soustředěný, ostražitý, ustaraný

### Intenzivní úzkost

Se zadostiučiněním, poháněný, horečný, hyperaktivní, intenzivně soustředěný, pod tlakem, rázný

## STRACH a PANIKA

### Mírný strach

Ostražitý, znepokojený, bdělý, opatrný, obezřetný, zřejmý, mající starost, vědomý, zvědavý, v rozpacích, zneklidněný, napjatý, neposedný, váhavý, nejistý, instinktivní, intuitivní, nedůvěřivý, jasný, dbající, zaměřený, zamyšlený, vnímavý, plachý, bázlivý, nesvůj, pozorný

### Středně velký strach a panika

Obávající se, vyděšený, pozorný, cítící averzi, nedůvěřivý, ustaraný, vystrašený, soustředěný, nervózní, znepokojený, otřesený, připravený, vynalézavý, hledající bezpečí, roztřesený, vylekaný, podezřívavý, zneklidněný, nestálý, rázný, ostražitý

### Intenzivní strach a panika

Odloučený, naplněný hrůzou, zběsilý, léčící se z traumatu, zděšený, hyperaktivní, bez hnutí, naprosto soustředěný, nehybný, panikařící, paralyzovaný, k smrti vyděšený, fobický, znovu začleněný, zachovávající sebe sama, šokovaný, soustředěný na přežití, terorizovaný, násilný

## ŽÁRLIVOST a ZÁVIST

### Mírná žárlivost a závist

Obávající se, spojený, nevěřící, čestný, nejistý, inspirovaný, ochránářský, sebeuvědomělý, důvěřující, zranitelný, požadující

### Středně velká žárlivost a závist

Ctižádostivý, zamilovaný, upoutaný, věrný, lačný, vyžadující, dychtící, zasvěcený, neuctivý, nedůvěřivý, hnaný, závistivý, spravedlivý, štědrý, obezřetný, žárlivý, řádný, osamělý, milující, oddaný, motivovaný, prosperující, romantický, zajištěný, zachovávající sebe sama, ohrožený, ostražitý

### Intenzivní žárlivost a závist

Zámožný, vášnivý, chamtivý, fixovaný, strádající, nenasytný, lakomý, hamižný, zelený závistí, toužící, smyslný, posedlý, vášnivý, neustále žárlivý, majetnický, hladový po moci, rozhořčený, neukojitelný

## ŠTĚSTÍ, SPOKOJENOST A RADOST

### Mírné štěstí, spokojenost a radost

Pobavený, klidný, pohodlný, povzbuzený, zapojený, přátelský, nadějný, inspirovaný, veselý, naivní, otevřený, mírumilovný, usměvavý, netušící, optimistický

### Středně velké štěstí, spokojenost a radost

Vděčný, radostný, sebejistý, spokojený, nadšený, plný vzrušení, naplněný, rád, veselý, uspokojený, šťastný, se zdravým sebevědomím, posílený, radující se, živý, rozjařený, optimistický, hravý, potěšený, chvályhodný, hrdý, omlazený, pobavený, nerealistický, neuzemněný

### Intenzivní štěstí, spokojenost a radost

Arogantní, naplněný úžasem, blažený, unešený, sebestředný, nadšený, okouzlený, euforický, rozveselený, rozpínavý, přelétavý, radostí bez sebe, důvěřivý, nepozorný, nafouknutý, jásající, manický, nevnímající, příliš sebejistý, přešťastný, rozzářený, bouřlivý, lehkomyšlný, obnovený, uspokojený, zveličující sama sebe, uchvácený

## SMUTEK a ŽAL

### Mírný smutek a žal

Hloubavý, zklamaný, odpojený, plynulý, uzemněný, malátný, slabý, klidný, litující, uvolněný, opouštějící, pokojný, tesklivý

### Středně velký smutek a žal

Skličžený, odražený, deprimovaný, skleslý, vyčerpaný, zarmoucený, s těžkým srdcem, uctívající, naříkající, melancholický, truchlivý, osvěžený, uklidněný, vzpomínající, uctivý, obnovený, nešťastný, utišený, žalostný, klidný, plačtivý

### Intenzivní smutek a žal

Ztrápený, truchlící, očištěný, zoufající, deprimovaný, opuštěný, zdrcený žalem, se zlomeným srdcem, neutišitelný, zasmušilý, propuštěný, oživený, požehnaný

## DEPRESE a NUTKÁNÍ K SEBEVRAŽDĚ

### Mírná deprese a nutkání k sebevraždě

Apatický, odražený, nejevící zájem, sklíčený, utlačovaný, mající plné zuby, s pocitem bezcennosti, s pocitem nezáživnosti, bezmocný, bez smyslu pro humor, impulzivní, lhostejný, osamělý, letargický, netečný, pesimistický, praktický, cítící se zbytečný, realistický, unavený, uzavřený do sebe, unavený životem

### Středně velká deprese a nutkání k sebevraždě

Zbavený, jistý, neustále podrážděný, naštvaný nebo rozzuřený (viz seznam o hněvu nahoře), zdrcený, sklíčený, zdeprimovaný, zoufalý, vyčerpaný, osvobozený, prázdňový, odevzdaný osudu, chmurný, hibernující, bezvýhodný, nehybný, nečinný, zaměřený do sebe, neradostný, nešťastný, morbidní, zahlcený, bez vášně, bez potěšení, mrzutý

### Intenzivní deprese a nutkání k sebevraždě

Bolestný, ztrápený, pochmurný, vyhledávající smrt, zdevastovaný, zatracený, volný, zamrzlý, zdeptaný, osvobozený, nihilistický, znečitlivělý, znovuzrozený, lehkomyšlný, sebezničující, sebevražedný, zmučený, týraný, proměněný