



# ANXIETATEA

Anxietatea este modul in care corpul raspunde in caz de pericol. Adrenalina este transportat in graba in circulatia sanguina pentru a ne ajuta sa luptam ori sa scapam (fugim). Aceasta se intampla daca pericolul este real sau credem ca este acolo, dar de fapt nu exista nici un pericol. Este alarma corpului si un mecanism de supravietuire.

Omul primitiv nu ar fi supravietuit pentru mult timp fara acest raspuns salvator de viata. Functioneaza asa de bine, incat adesea se activeaza cand nu este necesar – cand pericolul este in mintea noastra mai degraba decat in realitate. Noi credem ca suntem in pericol, asadar este suficient pentru declansarea sistemului si punerea in functiune. Oamenii care devin anxiosi tind sa intre in "starea de scanare" – cand ei cauta constant pericolul. Foarte alerti la orice fel de semnal in acest caz, cel mai probabil sistemul de alarma va fi activat.

**Gandurile** care apar, sunt in relatie cu pericolul supraestimat sau exagerat si abilitatea de a coordona problema subestimata sau minimizata:

- Acum sunt in pericol
- Se va intampla cel mai groaznic lucru
- Nu voi fi in stare fac fata problemei



**Sensatii fizice** – Producerea Adrenalinei



Cand pericolul sau amenintarea este real ori credem ca este real, mecanismul de supravietuire automat al corpului nostru intervine foarte rapid. Aceasta ne ajuta energizandu-ne, sa luptam ori sa fugim (raspunsul "lupta sau scapa"). Vom observa o multitudine de sensatii fizice care pot include:

- **Batai rapide ale inimii** – Aceasta ajuta transportarea sangelui acolo unde este cel mai necesar – picioare, ca sa putem alerga mai repede (scaparea); bratele, ca sa putem lovi (lupta); plamani, pentru a creste rezistenta. In acelasi timp, sangele este oprit din locurile unde nu este necesar, de exemplu: degetele mainilor si picioarelor, piele. Aceste schimbari cauzeaza senzatia de frig, gadilat, paralizat.
- **Respiratia accelerata** – Aceasta ajuta circulatia sanguina sa transporte oxigen in brate, picioare si plamani. Ceea ce ne confera mai multa putere. Efectul advers poate include durere in piept, dificultate de respiratie si senzatia de inec. Exista o scadere a sangelui si oxigenului transportate catre creier, ceea ce ne face sa ne simtim ametiti, capul usor, si putem experimenta vedere incetosata.
- **Muschi tensionati si gata de atac** – Muschii mari scheletici se incoredeaza si creeaza putere, aceasta cauzeaza durere intensa si tremurat.
- **Transpiratie** – Transpiratia ajuta muschii si corpul sa se raceasca. Impiedica supraincalzirea. De asemenea, transpiratia ne face mai alunecosi, mai putin aderenti inamicilor.
- **Pupile dilatate** – Aceasta permite luminii sa patrunda mai bine asadar imbunatatesta vederea. Efectul adevers poate include sensibilitate la lumina ori pete in fata ochilor.
- **Sistemul digestiv incetinit** - Acestea nu sunt importante in timpul intampinarii pericolului de aceea sunt incetinite, caz in care energia salvata merge unde este necesara. Efectele adverse pot include greata, "fluturi" in stomac si senzatia de uscaciune in gura.
- **Mai alert** – Vom fi preocupati sa ne uitam dupa pericol, nemaifiind capabili sa ne concentram pe nimic altceva. Vom astepta sa se intample ceva.



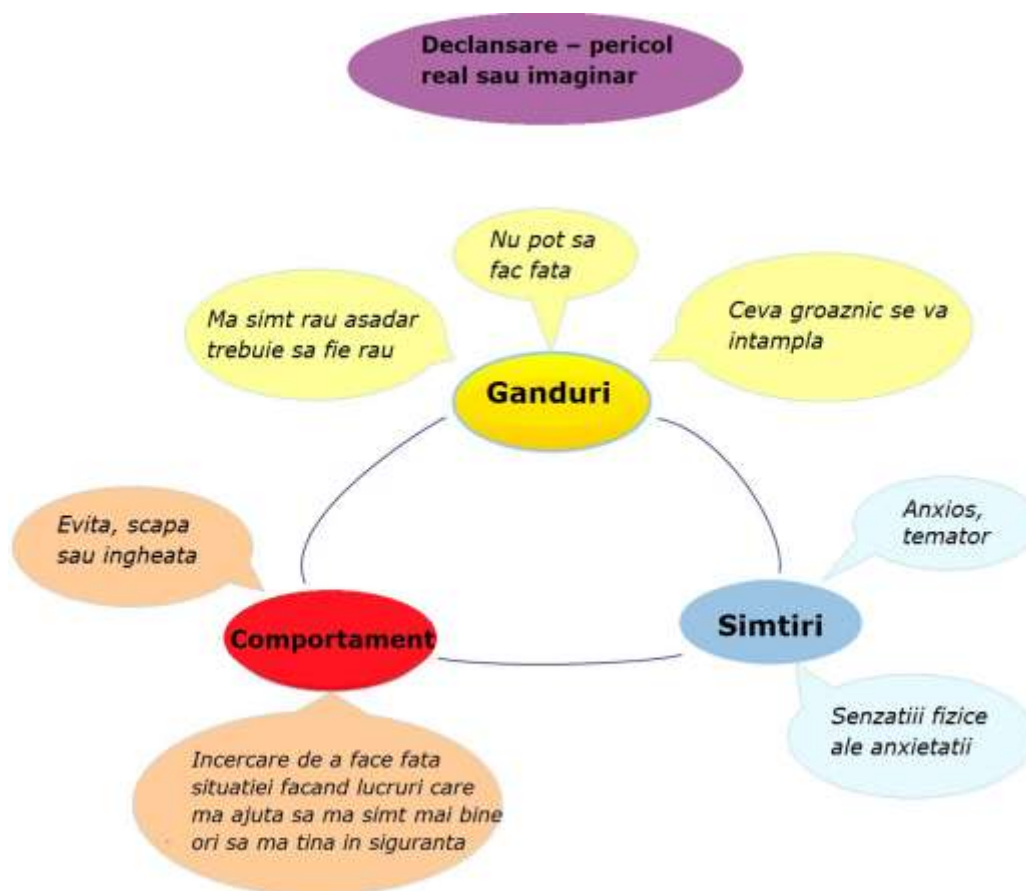
**Comportamentul** poate include:

- Evitarea oamenilor sau locurilor
- A nu iesi afara
- A merge doar in anumite locuri si doar la anumite ore, de ex. Cumparaturile facute doar de la magazine mici si doar cand e liber.
- Si doar insotit de altcineva
- Plecat mai devreme
- A face fata situatiilor dar folosind comportamentul de menajare pentru a trece peste ele. Exemple pentru acest gen de comportament: monologul (vorbit cu sinele), tinand in mana ceva de baut, fumat mai mult, smotocirea hainelor sau posetei, evitarea contactului visual, avand un plan de scapare, medicamente. Acestea se cheama "comportament de siguranta."

Comportamentul de siguranta poate, de asemenea, sa mentina anxietatea. In timp ce depinzi de ele ca ajutor, nu ai cum afla ca, fara ele anxietatea s-ar reduce si ar disparea de la sine.

Desi evitand oameni ori situatii te poate ajuta sa te simti mai bine la momentul respective, nu va face anxietatea mai bine pentru o perioada mai lunga. Daca ti-e teama ca anxietatea te va face sa iesi sau sa vomiti printre rafturi, nu vei afla ca acest lucru de fapt nu se va intampla, pentru ca nu mergi. Asadar credinta ca asa se va intampla, ramane, de asemenea si anxietatea.

### Ciclul vicios al anxietatii



Noi toti simtim anxietate uneori. O cantitate anume de anxietate ne ajuta sa fim mai alerti si focusati. De exemplu doar inainte de un examen, cativa nervi au un efect pozitiv, motivandu-ne, ajutandu-ne sa ne indreptam toata atentia la ceea ce avem de facut, facandu-ne mai iuti. Prea multa anxietate ori simtind constant anxietatea este nesanasatos si daunator vietii noastre si relatiilor noastre.

### Identifica-ti motivele declansarii (tragaciul)

Ce sau care sunt momentele in care este cel mai probabil sa devii anxios? Daca vezi forma atunci poate ai putea face ceva diferit in legatura cu acele situatii.



- Anumite locuri?
- Anumiti oameni?
- O anumita ora sau locatie?
- Vizualizand anumite obiecte?
- Auzind anumite cuvinte sau lucruri?
- Gandind inainte despre anumite situatii?

## Procedand diferit



Daca evitand situatiile si utilizand comportamentul de siguranta ajuta la mentinerea anxietatii noastre pe termen lung inseamna ca, confruntand-o poate fi suparator pe termen scurt, dar ne va ajuta sa preluam controlul, prin urmare sa ne simtim mai bine.

Planifica sa faci lucrurile, pe care de obicei le eviti, gradual. In prima faza daca eviti iesirile la evenimente sociale la munca, atunci incepe cu o cina mai restransa la un restaurant unde te simti mai confortabil, cu cativa colegi mai familiari tie – nu la petrecerea anuala de Craciun. Desi probabil te vei simti inconfortabil, vei invata ca te poti bucura de aceste evenimente si senzatia de anxietate va disparea.

Daca ti-e teama in mod particular de un anumit loc (ex. elevatoare), atunci ai putea incepe sa iti listezi locuri anumite, diferite (lifturi mai mici, mai mari, cladiri mai scunde, mai inalte, pereti de sticla sau inchisi, etc.). Ai putea incepe prin a sta langa un lift pentru cateva minute zilnic, pentru cateva saptamani. Apoi avanseaza incet, incet prin a sta in usa, cu usile deschise, apoi inchide usile si deschide-le apoi urcand la un etaj, etc. Poti utiliza tehnici de respirare sau autosugestie (provocand ideile inutile si repetand ganduri mai realiste) pentru a depasi aceste momente.

Daca normal depinzi de "comportament de siguranta" pentru a rezista, atunci listeaza-le in ordinea importantei, apoi incepe prin a nu mai repeat comportamentul cel mai putin important, si treptat stabileste-ti o cale de iesire in timp.

## Ce sa faci cand te simti anxios

**STOP!** Ia o pauza, respira, nu reactiona automat ([www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm](http://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm))



Intreaba-te:

- La ce reactionez?
- Ce anume cred ca se va intampla aici?
- Ce este cel mai rau si cel ma bun lucru posibil care se poate intampla?
- Exagerez cumva?
- Cat e de important cu adevarat? Cad de important va fi peste sase luni?
- Supraestimes pericolul?
- Subestimez abilitatea mea de a menaja lucrurile?
- "Citesc" gandurile celorlalti?
- Cred eu ca pot predictiona viitorul?
- Exista si o alta latura a acestei problem? Este fapt sau opinie?
- Ce as sfatui pe altcineva in aceasta situatie?
- Pun prea multa presiune asupra mea?
- Doar pentru ca ma simt rau, nu inseamna ca lucrurile chiar sunt rele.
- Ce vreau sau am nevoie de la aceasta persoana ori situatie? Ce vor sau au nevoie ei de la mine? Exista vreun compromise?
- Care ar fi consecintele daca as raspunde cum o fac in mod obisnuit?
- Exista vreo alta metoda de a coordona aceasta? Care ar fi actiunea cea mai efectiva si si mai utila de pus in practica (pentru mine, pentru situatie, pentru altii)?
- Vizualizeaza-te descurcandu-te in situatia care te face sa te simti anxios. Vezi situatia cu un final de success.

## Cum sa coordonam senzatiile fizice ale anxietatii

Contracarearea raspunsul adrenalinei din corp – gata de actiune, prin folosirea energiei in mod sanatos.



- Practica calmarea sau respiratia constientizata – aceasta actionand singur va ajuta sa reduca senzatiile fizice, emotiile si intensitatea gandurilor. ([www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm](http://www.getselfhelp.co.uk/mindfulness.htm))
- Vizualizare: inspira albastru (pentru calm), expira rosu
- Fa exercitii – plimba-te, alearga, cicleaza ori cauta activitate pe langa casa sau gradina.