



## Despre anxietate – 20.03.2020

Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

Pentru marea majoritate dintre noi, statul în casă și izolarea se dovedesc a fi o provocare. Gândirea ne este invadată de știri negative și, deși credem că nu suntem influențați de ele, începem să vedem amenințări de tot felul și să nu mai vedem binele. Se știe că veștile rele sunt memorate mai rapid, reamintirea lor este mai ușoară și de aici apare tendința de a construi scenarii negative, chiar și din situații neutre. Simțim și reacționăm într-un mod exagerat, vorba lui Caragiale: „simț enorm și văz monstruos”.

În contextul actual, emoțiile negative preiau controlul asupra minții noastre și suntem încercați de o serie de trăiri, de la anxietate și stres, panică și paranoia, la furie și disperare. Pentru a le putea controla, trebuie să știm în primul rând cu ce avem de-a face. Astăzi aruncăm o scurtă privire asupra stării de anxietate.

Anxietatea este o stare emoțională trăită de toți oamenii la un moment dat, o stare normală și trecătoare. Nu trebuie confundată cu sentimentul de frică. Frica este un răspuns la o amenințare reală sau percepută. Anxietatea implică emoții subiective, de spaimă și așteptare a unei amenințări viitoare. Este un simțământ de neliniște și îngrijorare, care se caracterizează printr-o stare neplăcută de tulburare interioară, adesea acompaniată de un comportament nervos. Suntem încercați de grija excesivă, permanentă față de evenimente din viața de zi cu zi, mereu în așteptarea dezastrului, și, treptat, totul capătă proporții mult mai mari decât sunt impuse de adevărata realitate. Practic, gândurile și emoțiile negative ajung să ne domine și să ne influențeze comportamentul, iar viața de zi cu zi devine o stare constantă de grijă, frică, teamă. Cum se traduce această situație la nivel fiziologic? Ne simțim oboseți, apare insomnia, neliniștea, irascibilitatea, iritabilitatea, problemele de concentrare și memorie, durerile generalizate, încordarea musculară, tulburările digestive, tendința spre perfecționism și grijă excesivă.

Ce putem face să combatem anxietatea și să ne recâștigăm controlului asupra minții?

În momentele în care ne simțim copleșiți de neliniște, psihologii ne recomandă să apelăm la metoda „5-4-3-2-1”, eficientă și la îndemâna tuturor. Primul pas, este să ne uităm în jurul nostru și să identificăm 5 lucruri pe care le putem vedea în acel moment. Apoi, identificăm 4 lucruri pe care le putem auzi, 3 lucruri pe care le putem simți - care pot fi orice, papucii din picioare, inelul de pe deget - și 2 lucruri pe care le putem mirosi. Și, ultimul, un lucru pe care îl putem gusta – important este să simțim un gust. Pașii pot fi făcuți ușor și rapid.

Secretul constă în concentrarea asupra realității și ignorarea nesiguranței din capul nostru.

Este o perioadă în care trebuie să fim atenți și îngăduitori, atât cu noi, cât și cu cei din apropierea noastră.

Ne reuzim luni, 23 martie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte: nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”

Lectură: Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog