

Zâmbesc Oricând



*Modalități
de gestionare a
anxietății*

Aprilie 2023

Modalități de gestionare a anxietății

Introducere

Anxietatea este o stare de neliniște, îngrijorare sau frică care poate fi manifestată într-o varietate de moduri, cum ar fi tremurul, paloarea, transpirația, palpitațiile, respirația dificilă și gânduri obsesive.

Anxietatea este o afecțiune comună și poate afecta oricine, indiferent de vârstă, gen sau statut social. Este posibil să fi experimentat simptome de anxietate într-o varietate de situații, cum ar fi o întâlnire importantă, o prezentare la locul de muncă sau o situație neașteptată.

Gestionarea anxietății este crucială pentru a avea o viață sănătoasă și fericită. În această carte, vom explora diferite modalități de a face față anxietății, cum ar fi tehnici de respirație, meditație, exerciții fizice, terapie cognitiv-comportamentală și multe altele.

Vom analiza, de asemenea, cum stilul de viață, cum ar fi alimentația, somnul și activitățile de recreere, poate afecta nivelul de anxietate. În cele ce urmează vor fi prezentate sfaturi și instrumente practice pentru a ajuta cititorii să-și dezvolte propriile strategii personalizate de

gestionare a anxietății și de a îmbunătăți calitatea vieții lor.

Modalități de gestionare a anxietății

Modalitățile de gestionare a anxietății sunt tehnici și strategii care pot ajuta o persoană să gestioneze simptomele anxietății și să reducă efectele acesteia asupra vieții sale.

Sursele de literatură specializată oferă o gamă largă de modalități de gestionare a anxietății, printre care se numără:

1. Tehnici de respirație

Respirația profundă și calmantă poate ajuta la reducerea tensiunii musculare și a anxietății. Există mai multe tehnici de respirație care pot fi utilizate pentru a gestiona anxietatea, inclusiv:

- (a) **Respirația diafragmatică:** Aceasta implică respirația profundă, în care se inspiră prin nas și se expiră pe gură, concentrându-se pe extinderea abdomenului în timpul inspirației și pe contractarea acestuia în timpul expirației.

- (b) **Respirația 4-7-8:** Această tehnică implică inspirarea profundă prin nas timp de 4 secunde, reținerea respirației timp de 7 secunde și expirarea încet și profund pe gură timp de 8 secunde.
- (c) **Respirația alternativă:** Această tehnică implică blocarea alternativă a nărilor (cu mana, degetul), respirând adânc prin una și expirând prin cealaltă, apoi schimbând nările.
- (d) **Respirația haotică:** Aceasta implică respirația rapidă și haotică prin nas timp de aproximativ 30 de secunde, apoi încetinind și concentrându-se pe respirația profundă și regulată.
- (e) **Respirația cuvântului de ancorare:** Această tehnică implică alegerea unui cuvânt sau o frază care te calmează și concentrându-se asupra lui în timpul respirației, inspirând prin nas și expirând prin gură.



Aceste tehnici de respirație pot fi utile în gestionarea anxietății prin reducerea tensiunii musculare, creșterea nivelului de oxigen din sânge și reducerea nivelului de cortizol (hormonul stresului). Este important să încercați mai multe tehnici pentru a găsi cea mai potrivită pentru dumneavoastră și să practicați aceste tehnici în mod regulat.

2. **Terapie cognitiv-comportamentală (TCC)**

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este o abordare terapeutică bazată pe evidențe care se concentrează pe relația dintre gândurile, emoțiile și comportamentele unei persoane și modul în care acestea pot influența starea lor de sănătate mentală. TCC poate fi eficientă în gestionarea anxietății prin

identificarea și schimbarea gândurilor și comportamentelor negative sau disfuncționale care contribuie la simptomele anxietății.

TCC pentru anxietate implică adesea următoarele etape:

- (a) **Evaluarea:** evaluarea simptomelor anxietății și listarea istoriei detaliate a situațiilor sau evenimentelor care pot declanșa anxietatea.
- (b) **Identificarea gândurilor negative:** identificarea gândurilor negative sau distorsionate care contribuie la anxietate.

Exemple:

- Catastrofizarea: aceasta este o distorsionare a gândurilor care implică anticiparea celor mai rele scenarii posibile și exagerarea potențialelor consecințe negative ale unei situații. De exemplu, o persoană poate crede că dacă nu obține un loc de muncă, va fi nevoită să își părăsească casa și va deveni fără adăpost.

- Generalizarea: aceasta implică extrapolarea unui singur eveniment sau a unei experiențe negative la toate situațiile similare. De exemplu, o persoană care a avut o experiență socială neplăcută poate crede că toate experiențele sociale sunt la fel de neplăcute.
 - Personalizarea: aceasta implică crearea unei conexiuni personale între evenimentele neutre sau negative și sinele. De exemplu, o persoană poate crede că un prieten nu a răspuns la un mesaj pentru că nu o mai iubește sau nu o mai consideră importantă.
 - Gândirea ”totul sau nimic”: aceasta implică viziunea lumii în termeni de bine și rău, cu nicio zonă intermediară. De exemplu, o persoană poate crede că dacă nu își termină toate sarcinile într-o zi, nu a realizat nimic.
- (c) **Schimbarea gândurilor negative**: înlocuirea gândurile negative cu gânduri mai pozitive și

realiste.

Exemple:

- Înlocuirea gândurilor catastrofice cu gânduri mai echilibrate și realiste, precum ” Chiar dacă nu obțin acest lucru, nu va fi sfârșitul lumii. Există întotdeauna alte opțiuni și alte oportunități” .
- Înlocuirea gândurilor de autodeprecieri cu gânduri pozitive și de auto-încurajare, precum ” Am făcut o greșeală, dar asta nu înseamnă că sunt un eșec total. Sunt o persoană inteligentă și învăț din greșeli”
- Înlocuirea gândurilor de generalizare cu gânduri mai echilibrate și realiste, precum ” Nu toate experiențele sociale sunt la fel. Am avut o experiență neplăcută, dar asta nu înseamnă că toate experiențele vor fi la fel” .
- Înlocuirea gândurilor de personalizare cu gânduri mai echilibrate și realiste, precum ” Există multe motive pentru care cineva

nu răspunde la un mesaj. Nu trebuie să
îmi iau personal acest lucru”.



- (d) **Învățarea tehnicilor de relaxare:** tehnici de relaxare, cum ar fi respirația profundă și progresivă, meditația și yoga.
- (e) **Expunerea la temerile pacientului:** încercarea

de confruntare treptată cu temerile, într-un mediu sigur și controlat.

- (f) **Învățarea de tehnici de gestionare a stresului:** învățarea tehnicilor de gestionare a stresului, identificarea și evitarea (atunci când e posibil) situațiilor care pot declanșa anxietatea.
- (g) **Învățarea de tehnici de rezolvare a problemelor:** învățarea tehnicilor de rezolvare a problemele care pot contribui la anxietate. Aceste tehnici de rezolvare a problemelor pot ajuta la reducerea anxietății prin reducerea sentimentului de neputință sau de imposibilitate de a face față problemelor. De asemenea, acestea pot ajuta la îmbunătățirea stimei de sine și la creșterea încrederii în propriile abilități de a face față provocărilor vieții.

- Identificarea problemei: O tehnică importantă pentru rezolvarea problemelor este identificarea clară și precisă a problemei.

Uneori, anxietatea poate fi cauzată de sentimentul că nu știm exact care este problema sau care sunt soluțiile posibile. De aceea, este important să identificăm problema în mod clar și să o definim într-un mod concret.

- Generarea de soluții: După ce problema a fost identificată, următorul pas este să generăm o listă de soluții posibile. În timp ce facem acest lucru, este important să ne asigurăm că nu judecăm sau criticăm soluțiile înainte de a le înregistra. În acest fel, ne putem asigura că vom considera toate opțiunile posibile.
- Evaluarea soluțiilor: După ce s-a generat o listă de soluții, următorul pas este să evaluăm fiecare soluție în parte. Acest lucru poate implica analiza avantajelor și dezavantajelor fiecărei soluții sau evaluarea modului în care aceasta ar putea influența situația în ansamblu.

- Alegerea celei mai bune soluții: După evaluarea soluțiilor, este important să alegem cea mai bună soluție posibilă pentru a rezolva problema. Este important să luăm în considerare toate avantajele și dezavantajele fiecărei soluții înainte de a lua o decizie finală.
- Implementarea soluției: După ce am ales cea mai bună soluție, trebuie să o implementăm în practică. În timp ce facem acest lucru, este important să evaluăm modul în care aceasta funcționează și să facem ajustări, dacă este necesar.

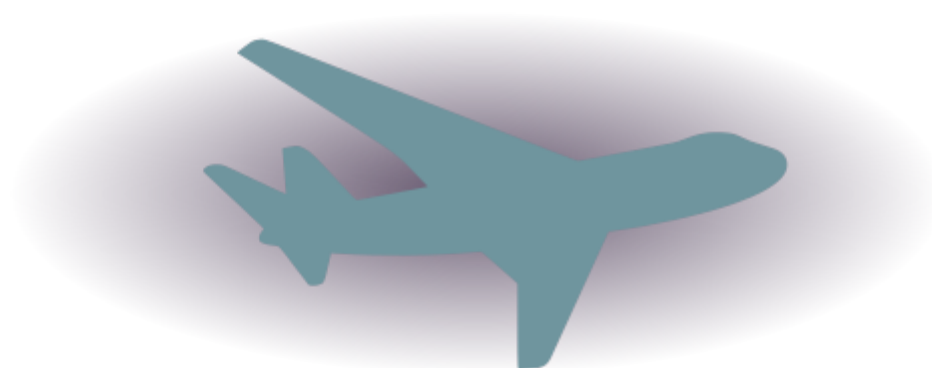
Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) poate fi oferită într-un mediu individual sau în grup și poate fi adaptată pentru a se potrivi nevoilor individuale ale pacientului. Această terapie poate fi eficientă în gestionarea simptomelor anxietății și poate ajuta persoanele să-și îmbunătățească calitatea vieții.

3. Terapie prin expunere

Terapia prin expunere este o formă de terapie cognitiv-comportamentală utilizată pentru a trata anxietatea și alte tulburări legate de anxietate. Scopul terapiei prin expunere este de a ajuta pacienții să se confrunte cu temerile lor și să își învingă anxietatea prin expunerea sistematică la situațiile sau obiectele care îi sperie sau îi îngrijorează. Terapia prin expunere este bazată pe principiul că evitarea temerilor sau obiectelor care declanșează anxietatea poate duce la o creștere a anxietății și a evitării în viitor, ceea ce poate perpetua ciclul de anxietate.

Terapia prin expunere poate fi aplicată în diferite moduri, inclusiv prin expunerea în imaginație și prin expunerea în vivo. În cadrul expunerii în imaginație, pacientul este rugat să își imagineze o situație care îi provoacă anxietate. În cadrul expunerii în vivo, pacientul se confruntă cu obiectele sau situațiile care îi provoacă anxietate în mod real. Terapia prin expunere poate fi utilizată pentru a trata o gamă largă de tulburări legate de anxietate, inclusiv tulburarea obsesiv-compulsivă, fobia socială,

tulburarea de panică și tulburarea de stres post-traumatic.



Câteva exemple specifice pentru terapia prin expunere a anxietății:

- Pentru cineva care suferă de anxietate socială, terapia prin expunere poate implica participarea la un grup de terapie sau la un club de hobby-uri și implicarea activă în discuții sau activități de grup.
- Pentru cineva care are o fobie față de zborul cu avionul, terapia prin expunere ar putea include vizionarea imaginilor sau videoclipurilor

cu avioane, discuții despre siguranța zborurilor și, treptat, apropierea de aeroport, până la faza în care persoana poate face chiar și o călătorie cu avionul.

- Pentru cineva care are o tulburare obsesiv-compulsivă, terapia prin expunere poate implica expunerea treptată la obiectele sau situațiile care provoacă obsesiile și compulsiile, începând cu cele mai puțin intimidante și continuând cu cele mai puternice, în timp ce se învață tehnici de relaxare și de control al gândurilor și emoțiilor.



Terapia prin expunere poate fi efectuată individual sau în grup, iar terapeutul poate să își ajusteze

tehnicile pentru a se potrivi nevoilor individuale ale pacientului. În general, terapia prin expunere implică următoarele etape:

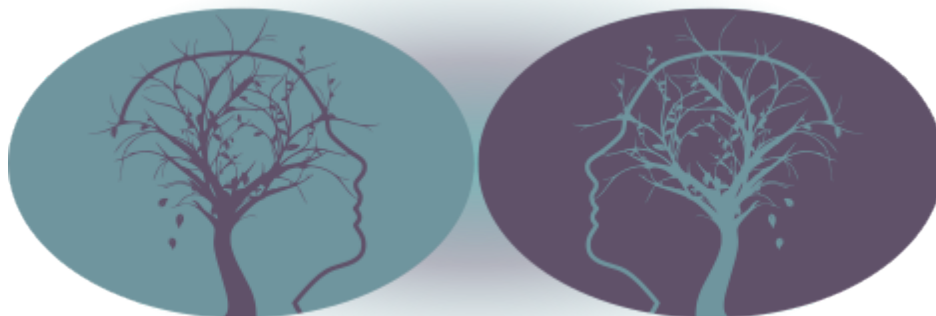
- (a) **Evaluarea:** evaluarea simptomelor anxietății și identificarea temerilor și evitărilor asociate.
- (b) **Stabilirea obiectivelor:** stabilirea obiectivelor terapiei și decizia asupra planului de expunere.
- (c) **Expunerea:** expunerea sistematică la situațiile sau obiectele care provoacă anxietate, începând cu cele mai ușoare și progresând treptat spre cele mai dificile.
- (d) **Învățarea de tehnici de gestionare a anxietății:** învățarea tehnicilor de relaxare și alte strategii pentru a reduce anxietatea în timpul expunerii.
- (e) **Învățarea de tehnici de rezolvare a problemelor:** învățarea tehnicilor de rezolvare a problemelor care pot contribui la anxietate.

Terapia prin expunere poate fi o formă eficientă de terapie pentru gestionarea anxietății și poate ajuta persoanele să își îmbunătățească calitatea vieții.

4. **Mindfulness, meditație și relaxare**

Aceste tehnici se concentrează pe prezent și pe momentul actual și pot ajuta la reducerea gândurilor neliniștitoare și la creșterea stării de calm și de atenție.

Tehnica de **mindfulness (atenția deplină)** este o practică meditativă care se concentrează pe prezent, pe ceea ce se întâmplă în momentul actual, fără să judecați sau să vă pierdeți în gânduri. Această abordare poate ajuta la reducerea anxietății și la creșterea stării de bine generală prin îmbunătățirea capacității de a trăi în prezent și de a fi conștient de ceea ce se întâmplă în jurul nostru și în interiorul nostru.



Conform literaturii specializate, tehnica de mindfulness poate ajuta la reducerea anxietatii prin:

- Cresterea capacității de a fi prezent și de a fi constient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent
- Dezvoltarea abilității de a recunoaște gândurile și sentimentele fără a le judeca sau a le suprima
- Îmbunătățirea capacității de a gestiona reacțiile emoționale în situații stresante sau anxioase
- Îmbunătățirea capacității de a observa și a accepta experiențele senzoriale fără a se implica emoțional sau a le evalua

- Îmbunătățirea capacității de a reduce preocupările legate de trecut sau de viitor și de a trăi în prezent.

Practica mindfulness poate implica exercitii de respirație conștientă, scanare corporală, meditație sau alte activități care implică concentrarea atenției pe prezent și acceptarea cu non-judecată a gândurilor, sentimentelor și senzațiilor fizice. Prin practica regulată a tehnicii de mindfulness, oamenii pot învăța să-și controleze anxietatea și să trăiască cu mai multă liniște și fericire.

Tehnicile de **meditație** sunt tehnici practice care implică concentrarea asupra unui obiect sau a unei idei, cu scopul de a încetini activitatea mentală și de a crea o stare de relaxare și liniște. Aceste tehnici pot fi utilizate pentru a gestiona anxietatea și a reduce nivelul de stres.

Conform literaturii specializate, există mai multe tehnici de meditație care pot fi eficiente în ges-

ționarea anxietății:

- **Meditația concentrativă:** Această tehnică implică concentrarea atenției asupra unui obiect, cum ar fi respirația sau o imagine mentală. Scopul este de a încetini activitatea mentală și de a crea o stare de relaxare și liniște.
- **Meditația transcendentă:** Această tehnică se bazează pe utilizarea unui cuvânt sau a unei fraze repetitive, cunoscută sub numele de ”mantră”, pentru a ajuta la încetinirea activității mentale și a crea o stare de calm și liniște.
- **Meditația mindfulness:** Această tehnică se concentrează pe prezent, pe ceea ce se întâmplă în momentul actual, fără a judeca sau a vă pierde în gânduri. Scopul este de a deveni conștient de gândurile și sentimentele fără a le judeca și a le suprima, și de a dezvolta abilitatea de a gestiona reacțiile emoționale în situații stresante sau anxioase.
- **Yoga și meditația:** Aceste tehnici combinate pot ajuta la încetinirea activității men-

tale și la crearea unei stări de liniște și relaxare. Yoga implică mișcări fizice, respirație și meditație, și poate fi utilizată pentru a gestiona anxietatea și a reduce nivelul de stres.

- **Meditația Vipassana:** Această tehnică de meditație se concentrează pe observarea propriilor gânduri și sentimente, fără a le judeca sau a le evalua. Scopul este de a dezvolta abilitatea de a fi conștient de gândurile și sentimentele și de a le accepta cu non-judecată, în loc să le respingem sau să le suprimăm.
- **Meditația cu lumânări sau cu sunete:** Aceste tehnici implică concentrarea asupra unei lumânări sau a unui sunet, pentru a încetini activitatea mentală și a crea o stare de liniște și relaxare.

Practica regulată a tehnicii de meditație poate ajuta la reducerea anxietății și la creșterea stării de bine generală, prin îmbunătățirea capacității de a gestiona gândurile și emoțiile, precum și prin creșterea nivelului de relaxare și liniște interioară.



Tehnicile de **relaxare** sunt metode prin care se reduce nivelul de anxietate prin inducerea unui răspuns de relaxare în corp. Aceste tehnici includ, printre altele, exerciții de respirație, meditație, yoga și alte tehnici care încurajează o stare de calm și liniște în minte și corp.

Exercițiile de respirație pot ajuta la reducerea anxietății prin controlul respirației și reducerea tensiunii musculare asociate cu stresul și anxietatea. Meditația implică focusul atenției asupra respirației sau asupra unui anumit obiect sau idee, pentru a ajunge la o stare de liniște interioară și reducere a gândurilor care declanșează anxietatea. Yoga im-

plică o combinație de poziții și tehnici de respirație care pot ajuta la reducerea stresului și anxietății prin relaxarea musculaturii și încurajarea concentrării mentale.

Alte tehnici de relaxare includ progresivul de relaxare musculară, în care se efectuează o serie de exerciții care vizează relaxarea treptată a diferitelor grupe musculare, și terapia prin artă sau muzică, care implică utilizarea artei sau muzicii ca o modalitate de a reduce anxietatea și stresul prin exprimarea emoțiilor și eliberarea tensiunii interioare.

Aceste tehnici de relaxare pot fi folosite ca terapii în sine sau ca parte a unui program de tratament mai amplu pentru anxietate, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală.

5. **Terapie prin arta și mișcare**

Terapia prin artă și mișcare este o formă de terapie non-verbală care utilizează arta și mișcarea pentru a ajuta la reducerea nivelului de anxietate și a altor probleme emoționale și psihologice. Această ter-

apie se bazează pe utilizarea creativității și expresiei non-verbale ca mijloc de a explora emoțiile și de a promova eliberarea tensiunii și a anxietății.



În ceea ce privește terapia prin artă, aceasta poate implica utilizarea diferitelor tehnici artistice, cum ar fi pictura, sculptura sau desenul, pentru a permite pacientului să-și exprime emoțiile și gândurile într-un mod creativ. Această formă de terapie poate ajuta la reducerea anxietății și stresului, deoarece permite pacientului să se concentreze asupra unei activități creative, care îi poate distra atenția de la gândurile și emoțiile negative.

În ceea ce privește terapia prin mișcare, aceasta

poate include exerciții de dans sau mișcare creativă pentru a ajuta pacientul să se conecteze cu propriul corp și cu propriile emoții. Terapia prin mișcare poate ajuta la reducerea anxietății și stresului, deoarece încurajează pacientul să se concentreze pe corpul său și să se bucure de mișcare, ceea ce poate îmbunătăți starea de spirit și reducerea tensiunii.

În general, terapia prin artă și mișcare poate fi o modalitate eficientă de a reduce anxietatea și de a îmbunătăți sănătatea mentală și emoțională. Acest tip de terapie poate fi utilizat în combinație cu alte forme de terapie, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală, sau poate fi utilizat ca terapie independentă.

6. **Exercitii si nutritie**

Exercițiile fizice regulate și o dietă echilibrată pot ajuta la gestionarea anxietății și a altor probleme de sănătate mintală.

Exercițiile fizice pot reduce nivelul de stres și anxietate, deoarece pot ajuta la eliberarea endorfinelor,

substanțe chimice care îmbunătățesc starea de spirit și reduc anxietatea. De asemenea, exercițiile fizice regulate pot ajuta la reducerea tensiunii arteriale, îmbunătățirea somnului și reducerea riscului de depresie.

O dietă echilibrată poate ajuta, de asemenea, la gestionarea anxietății. Alimentele bogate în carbohidrați complecși, cum ar fi cerealele integrale și legumele, pot ajuta la menținerea nivelului de zahăr din sânge stabil, ceea ce poate ajuta la reducerea anxietății și a stresului. Consumul de alimente bogate în acizi grași omega-3, cum ar fi somonul, tonul și nucile, poate ajuta la reducerea inflamației și a stresului oxidativ, care sunt asociate cu tulburările de anxietate.

În general, îmbunătățirea stilului de viață prin exerciții fizice regulate și o dietă echilibrată poate ajuta la gestionarea anxietății și la îmbunătățirea sănătății mentale și fizice. Este important să discutați cu un profesionist de sănătate mintală sau cu un nutriționist

pentru a dezvolta un plan personalizat de gestionare a anxietății prin exerciții și nutriție.



Relaxarea musculară progresivă: Această tehnică implică alternarea tensiunii și relaxării musculare în diferite părți ale corpului pentru a ajuta la reducerea tensiunii și anxietății.

7. Alte tehnici de gestionare a stresului

Acestea pot include tehnici de timp liber, cum ar fi cititul, ascultarea muzicii sau practicarea unui hobby, precum și organizarea unui program zilnic care să includă activități plăcute și timp de relaxare.



Este important să discutați cu un specialist în sănătate mintală pentru a afla ce tehnici de gestionare a anxietății sunt cele mai potrivite pentru nevoile și situația dumneavoastră.

În general, abordarea cea mai eficientă pentru gestionarea anxietății poate varia în funcție de persoană și de cauzele anxietății respective. În plus, este important ca persoana să fie constantă și consecventă în aplicarea tehnicilor și strategiilor de gestionare a anxietății pentru a obține beneficii semnificative.