

Edmund J. Bourne

ANXIETATEA ȘI FOBIA

Ghid practic pentru gestionarea
anxietății și a fobiilor

Traducere din limba engleză de
Claudia Roxana Olteanu



Cuprins

Mulțumiri	9
Prefață	11
Introducere.....	13
1 Tulburările de anxietate.....	19
2 Principalele cauze ale tulburărilor de anxietate	57
3 Recuperarea: O abordare comprehensivă	89
4 Relaxarea.....	117
5 Exercițiile fizice.....	147
6 Gestionarea atacurilor de panică.....	163
7 Ajutor în cazul fobiilor: Expunerea	199
8 Monologul interior	234
9 Convingerile greșite	275
10 Stiluri de personalitate care perpetuează anxietatea	295
11 Zece fobii specifice frecvente	313
12 Gestionarea sentimentelor.....	337
13 Asertivitatea	359
14 Respectul de sine	385
15 Nutriția	420
16 Afecțiuni medicale care pot contribui la anxietate	454

17 Medicația pentru anxietate.....	489
18 Meditația	516
19 Scopul personal.....	537
Anexa 1 Organizații utile	565
Anexa 2 Resurse pentru relaxare.....	567
Anexa 3 Cum să stopezi îngrijorarea obsesivă	569
Anexa 4 Afirmații pentru depășirea anxietății	571
Despre autor	575

Prefață

Au trecut 25 de ani de când această carte a fost publicată pentru prima oară, ca un sumar detaliat în care sunt cuprinse diverse abordări pentru tratarea tulburărilor anxioase. În tot acest timp, cartea a fost bine primită, a ajuns la mulți oameni și a fost tradusă în numeroase limbi.

În sfera tulburărilor de anxietate s-au schimbat multe în ultimele patru decenii. Anii '80 și '90 au fost martorii dezvoltării terapiei cognitiv-comportamentale, ca abordare dominantă pentru toate tulburările de anxietate. În secolul XXI, domeniul s-a specializat foarte mult, apărând numeroase cărți, programe și organizații speciale dedicate fiecărei tulburări de anxietate frecvente (de exemplu, OC Foundation pentru tulburarea obsesiv-compulsivă). În anii din urmă am constatat o înmulțire a website-urilor legate de anxietate, website-ul meu, Helpforanxiety.com, fiind numai unul dintre multe. Organizația americană care se ocupă de tulburările anxioase și-a schimbat numele din Anxiety Disorders Association of America în Anxiety and Depression Association of America, recunoscând astfel prevalența depresiei la mulți dintre cei care se luptă cu anxietatea.

Noua ediție a acestei cărți conține diverse schimbări față de cele trecute. Printre ele, următoarele:

- Capitolul 1 (Tulburări de anxietate): Descrierea tulburărilor de anxietate din Capitolul 1 a fost adusă la zi, ca să fie compatibilă cu noul manual de diagnostică pentru tulburările de comportament care este folosit de toți practicienii de sănătate mintală, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fifth Edition*, sau *DSM-5*, publicat în 2013.
- Capitolul 2 (Principalele cauze ale tulburărilor de anxietate): Descrierea cauzelor biologice ale tulburării de panică, ale tulburării de anxietate generalizate și ale tulburării obsesiv-compulsive a fost adusă la zi, pe baza celor mai recente studii din neurologie.
- Capitolul 6 (Gestionarea atacurilor de panică): Au fost adăugate strategii pentru noi abordări care să te ajute în formularea *declarațiilor de confruntare*.

ANXIETATEA ȘI FOBIA

- Capitolul 7 (Ajutor în cazul fobiilor: Expunerea): Acest capitol a fost rescris în mare parte, pentru a putea reflecta recentele cercetări asupra expunerii. Capitolul se încheie cu un sumar de elemente care facilitează o terapie reușită de expunere.
- Capitolul 15 (Nutriția): Acest capitol a fost îmbogățit prin revizuirea subiectului „Stres scăzut/Orientări în dietă pentru anxietate“, la care am adăugat noi suplimente naturale de relaxare, precum aminoacidul teanin.
- Capitolul 16 (Afecțiuni medicale care pot contribui la anxietate): Acest capitol a fost refăcut pentru a include un nou material despre sindromul premenstrual și menopauză.
- Capitolul 17 (Medicația pentru anxietate): Acest capitol a fost refăcut pentru a include medicamente pentru anxietate și depresie intrate recent în uz, de exemplu antidepresivele SMS (modulator și stimulator de serotonină), Viibryd (Vilazodone) și Brintellix (Vortioxetină).
- Capitolul 19 (Scopul personal): Secțiunea *Găsirea și atingerea scopului tău personal* a fost extinsă pentru a include materiale despre identificarea valorilor, stabilirea scopurilor personale și adoptarea acțiunilor voluntare în vederea îndeplinirii acestui scop. O mare parte din material se bazează pe o terapie recentă, populară, numită terapia de acceptare și devotament (ACT). Ediția anterioară (a cincea) avea un capitol scurt despre ACT, iar cea mai mare parte a materialului de acolo a fost integrată în Capitolul 19 al celei de-a șasea ediții.

Societatea stresantă în care trăim creează un fundal pentru prevalența din ce în ce mai mare a tulburărilor de anxietate manifestate în ultimii ani. Contextul social larg, în care intervin crizele economice, inechitatea salarială, polarizarea politică și poluarea mediului – ca și problemele punctuale, precum sistemul de îngrijire medicală, aglomerarea urbană, industria alimentară și complexitatea tehnologică – toate contribuie la stresul vremurilor noastre. Într-o asemenea societate, mulți oameni se simt anxioși, iar unii ajung să dezvolte tulburări de anxietate.

Din fericire, avem la dispoziție un ajutor bun pentru aceste tulburări. Speranța mea este că varietatea tipurilor de intervenție oferită în această carte îți va oferi o gamă largă de resurse pentru a gestiona mai bine anxietatea, în toate formele în care apare ea în aceste vremuri schimbătoare.

Introducere

Studiile făcute de Institutul Național pentru Sănătate Mintală din SUA au arătat că tulburările anxioase reprezintă problema numărul unu cu care se confruntă femeile din America, iar în rândul bărbaților acestea sunt depășite doar de abuzul de alcool și de droguri. Aproximativ 18 procente din populația Statelor Unite, adică peste 50 de milioane de oameni, au suferit de atacuri de panică, fobii sau alte tulburări de anxietate în ultimul an. Aproape un sfert din populația adultă va suferi de o tulburare de anxietate la un moment dat. Cu toate acestea, doar un mic procent din acești oameni primesc tratament. În ultimii 25 de ani, panica și anxietatea au atins proporții epidemice, iar aceste tulburări au fost intens mediatizate. Mai nou, există o tendință către o anxietate colectivă, provocată de noi incertitudini legate de instabilitatea economică, de rapida deteriorare a mediului și de terorismul mondial.

De ce sunt așa de numeroase problemele legate de panică, fobie și anxietate? Impresia mea este că tulburările de anxietate sunt consecința unui stres acumulat, care acționează peste timp. Cu siguranță, există numeroși factori care fac ca cineva să sufere atacuri de panică, să aibă fobii sau obsesii – dar stresul acumulat în timp joacă un rol esențial. Desigur, o mare parte din acest stres îl creăm noi înșine, dar și societatea în care trăim ne influențează foarte mult. Oamenii din societatea occidentală resimt azi mai mult stres decât în vremurile trecute, și tocmai acest stres explică incidența sporită a tulburărilor de anxietate. Dacă se poate argumenta că oamenii au fost întotdeauna nevoiți să trăiască în condiții de stres social (războaie, foamete, molime, crize economice și așa mai departe), există totuși două motive pentru care putem susține că nivelul general de stres este acum mai mare decât înainte.

Primul ar fi că mediul și ordinea socială s-au schimbat mai mult în ultimii 30 de ani decât în ultimii 300 de ani. Tehnologia informației digitale ne-a modificat dramatic viața în mai puțin de 20 de ani. Ritmul alert al societății moderne și rata sporită a schimbărilor tehnologice nu le-au dat timp oamenilor să se adapteze la aceste schimbări.

Ca situația să fie și mai gravă, astăzi există nesiguranțe tot mai mari în legătură cu viitorul nostru, al tuturor. Începând cu anul 2008, cea mai dură criză economică de după Marea Criză a afectat lumea întregă, iar efectele ei se resimt și astăzi. Alte probleme serioase, precum suprapopularea, terorismul mondial și proliferarea armelor de distrugere în masă se adaugă și ele la contextul stresului global colectiv. În sfârșit, previziunile în legătură cu mediul înconjurător sunt și ele o chestiune serioasă, pentru că majoritatea oamenilor de știință consideră că am atins deja punctul culminant în schimbările climatice, cu fenomene de vreme extremă, pierderea biodiversității și distrugerea habitatelor naturale peste tot în lume. Odată ajunși în acest punct, este foarte greu să ne mai întoarcem la lumea cu care eram obișnuiți. Lista nesiguranțelor ar putea continua, dar situații de acest gen creează contextul social pentru anxietate. Când o societate devine mai anxioasă și mai nesigură, acest lucru se reflectă în incidența crescută a tulburărilor de anxietate în rândul populației sale.

În sfârșit, nici valorile culturale nu sunt clare. Ne lipsește un set de valori consistent, sancționabil extern (prescris în mod tradițional de societate și de religie). Acest lucru creează un vid pe care oamenii sunt lăsați să-l umple singuri. Confrunțați cu un baraj de viziuni inconsistente asupra lumii și standarde prezentate în media, oamenii trebuie să învețe să-și asume responsabilitatea de a-și crea propriul sens și propria ordine morală.

Toți acești factori îi împiedică pe mulți oameni din societatea modernă să trăiască sentimentul de stabilitate și consistență. Tulburările de anxietate sunt un simplu rezultat al abilității scăzute de a înfrunța stresul provenit de aici, după cum sunt și tulburările de dependență, depresia și bolile degenerative, din ce în ce mai numeroase.

În ultimii 20 de ani au apărut multe cărți bune despre tulburările de anxietate. Majoritatea acestor cărți au tendința de a fi mai ales descriptive. Deși multe dintre ele au vorbit despre metode de tratament și au oferit strategii practice de recuperare, accentul s-a pus mai degrabă pe familiarizarea cititorului cu tulburarea de anxietate.

Când am scris acest ghid, intenția mea a fost (1) să descriu abilitățile punctuale de care ai nevoie pentru a depăși problemele legate de panică, anxietate și fobii și (2) să ofer proceduri și exerciții pas cu pas pentru a ajunge la deprinderea acestor abilități. Deși există și aici destul material teoretic, cartea de față este un ghid prin accentul pus pe strategiile și abilitățile de depășire a problemelor, precum și pe exercițiile care te ajută la recuperare.

Probabil că sunt puține lucruri cu adevărat noi în această carte. Capitolele despre relaxare, exerciții, tehnici de gestionare a atacului de panică, expunerea, identificarea și exprimarea sentimentelor, asertivitatea, respectul de sine,

nutriția, medicația și meditația sintetizează concepte care au fost discutate pe larg în cărțile listate la sfârșitul fiecărui capitol. Speranța mea a fost să adun într-un singur volum toată gama strategiilor necesare pentru depășirea problemelor ridicate de anxietate. Cu cât mai multe strategii de acest fel vei include în propriul tău program de recuperare, cu atât mai eficient și mai rapid va fi progresul tău.

Abordarea propusă în acest ghid este una holistică. Ea prezintă intervenții care îți vor influența viața la mai multe niveluri: al trupului, al comportamentului, al minții, al relațiilor interpersonale, al respectului de sine și al spiritualității. Cele mai multe strategii care abordează panica și fobiile pun accent mai ales pe terapii comportamentale și cognitive (mentale). Ele sunt foarte importante și constituie și acum baza oricărui program de succes care tratează tulburările de anxietate. Aceste abordări sunt tratate în patru capitole din carte. Capitolul 6 oferă concepte și strategii de gestionare cruciale pentru a învăța să te descurci în cazul unui atac de panică. Capitolul 7 detaliază procesul expunerii, necesar în orice program de recuperare în cazul agorafobiei, al fobiilor sociale sau al altor fobii. Capitolele 8 și 9 prezintă metode prin care poți învăța să contracarezi gândurile disfuncționale dăunătoare sau convingerile greșite care duc la perpetuarea anxietății zi de zi.

Relaxarea și starea de bine sunt, de asemenea, extrem de importante. Așa cum am menționat anterior, tulburările de anxietate se dezvoltă ca rezultat al unui stres cumulativ, de lungă durată. Acest stres este vizibil în faptul că mulți oameni care suferă de tulburări de anxietate au o stare cronică de hiperexcitație fiziologică. Recuperarea depinde de adoptarea unor schimbări în stilul de viață, care să încurajeze o atitudine mai relaxată, mai echilibrată și mai sănătoasă a vieții; pe scurt, schimbări care cresc nivelul tău de *bunăstare fizică*. Strategiile și abilitățile prezentate în capitolele despre relaxare, exerciții și nutriție constituie *fundamentul* necesar pe care se vor construi celelalte abilități prezentate în carte. Este mult mai simplu, de exemplu, să implementezi expunerea, când ai deprins mai întâi cum să intri eficient într-o stare de relaxare profundă. La fel, ți se va părea mai simplu să identifici și să schimbi gândurile disfuncționale contraproductive atunci când te simți sănătos și relaxat din punct de vedere fizic. Așa cum deprinderea obiceiului de a gândi pozitiv te va ajuta să te simți mai bine, la fel și îmbunătățirea sănătății fizice prin relaxare adecvată, exercițiu fizic și nutriție va reduce *predispoziția* ta către atitudini contraproductive și gânduri negative. Pe scurt, când te simți bine, gândești bine.

La celălalt capăt al spectrului, o lipsă de direcție sau de sens personal în viața ta poate duce la o vulnerabilitate crescută în fața tulburărilor de anxietate. Atacurile de panică și agorafobia – mai ales atunci când sunt însoțite

de frica de a fi închis sau de a nu putea scăpa – pot simboliza impresia ta că „nu ai unde să te duci“, că „ești prins în capcană“. Date fiind complexitatea societății contemporane și absența unui set de valori prestabilite extern, nu e deloc neobișnuit să te simți confuz și nesigur în legătură cu sensul și cu direcția vieții tale. Dacă ajungi la sentimentul general al sensului vieții și, atunci când e cazul, dacă îți cultivi propria spiritualitate, poți câștiga un sentiment al rostului, care te va ajuta să-ți diminuezi problemele legate de anxietate. Este un aspect foarte important pe care trebuie să-l iei în considerare în gestionarea tulburărilor de anxietate și poate a multora dintre celelalte tulburări de comportament (vezi Capitolul 19).

În concluzie, este necesar un model holistic, care încorporează toate abordările prezentate în această carte pentru o soluție deplină și de durată la tulburările de anxietate. Recuperarea în urma anxietății depinde de intervențiile care se fac la toate nivelurile.

Mai trebuie menționat un aspect important. E nevoie de o angajare serioasă și de o motivație puternică din partea ta pentru a utiliza cu succes abilitățile prezentate în această carte. Dacă ești motivat și disciplinat, este posibil să obții de unul singur o recuperare de durată. În același timp, nu e mereu de dorit, sau deosebit de eficient, să încerci să te descurci singur. Mulți cititori vor alege să utilizeze această carte consultând în paralel și un terapeut specializat în tratarea tulburărilor de anxietate. Un terapeut îți poate oferi structura și sprijinul necesare, te poate ajuta să adaptezi conceptele și strategiile din carte la situația ta personală. Alții vor considera că grupurile de sprijin sau grupurile de tratament (în special pentru agorafobie și fobie socială) sunt de folos. Formatul de grup poate să te motiveze și să-ți mențină entuziasmul pentru deprinderea aptitudinilor necesare în recuperare. Sunt destui oameni care par să aibă avantaje din inspirația, structura și sprijinul unui grup.

În cele din urmă, va trebui să alegi varianta optimă pentru tine. Dacă vei decide să cauți în afară ajutor pentru problema ta, este bine să iei legătura cu un specialist în tulburările de anxietate, care te va îndruma să alegi forma ideală de tratament. O listă de specialiști în domeniu din Statele Unite și Canada este oferită de Anxiety and Depression Association of America (ADAA). ADAA oferă o listă de grupuri de sprijin pentru tulburări anxioase, pe state¹.

Este perfect posibil să-ți rezolvi singur problemele legate de panică, fobii sau anxietate prin intermediul strategiilor și exercițiilor prezentate în această

¹ În România, unul dintre site-urile care grupează informații despre depresie și anxietate este cel al Asociației Române de Psihiatrie și Psihoterapie (ARPP), e-psihiatrie.ro. Alt site util este cel al Asociației Medicilor Rezidenți în Psihiatrie din România, amrpr.ro.

Introducere

carte. Este la fel de bine și de eficient să folosești cartea doar ca material auxiliar, în lucrul cu un terapeut sau în cadrul unei terapii de grup, dacă dorești. Indiferent de varianta pe care o vei alege, să știi că poți beneficia de mult ajutor. Problemele legate de anxietate pot fi ameliorate sau rezolvate în întregime atunci când îți iei un angajament pe care îl urmezi cu hotărâre, după unul dintre modelele prezentate în carte.

Capitolul 1

Tulburările de anxietate

Susan se trezește brusc aproape în fiecare noapte, la vreo două ore după ce se culcă, simțind o presiune în gât, cu inima bătându-i nebunește, amețită și îngrozită că va muri. Deși tremură din tot corpul, nu are idee care este cauza. După multe nopți în care s-a ridicat din pat și s-a plimbat prin sufragerie încercând să-și revină, ea se hotărăște să se ducă la doctor, ca să vadă ce nu e în regulă cu inima ei.

Cindy, secretară la un cabinet medical, are atacuri asemănătoare cu ale lui Susan ori de câte ori se află într-un spațiu public închis. Nu numai că se teme că va pierde controlul, dar e speriată și de ce ar gândi ceilalți despre ea dacă s-ar întâmpla acest lucru. În ultimul timp a evitat să intre în oricare alt magazin în afara chioșcului de lângă casă, dacă nu era însoțită de prietenul ei. A fost nevoită să plece din restaurante sau de la cinematograful în timpul unor întâlniri. Acum a început să se întrebe dacă va mai face față la slujbă. Se mobilizează cu greu să se ducă la serviciu, dar după câteva minute petrecute printre colegii de muncă, începe să se teamă că își va pierde controlul. Și brusc are senzația că *trebuie* să plece.

Steve are o slujbă cu multă responsabilitate, ca inginer de software, dar are impresia că e incapabil să avanseze din cauza inabilității lui de a participa la întâlnirile de grup. Pentru el e aproape imposibil până și să stea la aceste ședințe, ce să mai vorbim de exprimarea opiniilor! Ieri, șeful lui l-a întrebat dacă ar putea să facă prezentarea segmentului de care s-a ocupat el în cadrul proiectului. În clipa aceea, Steve a devenit extrem de nervos și aproape s-a blocat. A ieșit din sală, spunându-i bâlbâit șefului său că îl va anunța a doua zi dacă va face prezentarea. În sinea lui, s-a gândit să demisioneze.

Mike este atât de stânjenit de teama ciudată pe care a avut-o în ultimele luni, încât nu poate să vorbească nimănui despre ea, nici măcar soției. În timp ce conduce, se simte frecvent stăpânit de temerea că a călcat un om sau un animal. Chiar dacă nu a auzit nicio bufnitură care să sugereze că s-ar fi putut întâmpla ceva de genul acesta, el simte nevoia să se întoarcă și să refacă de trei-patru ori traseul, doar ca să se asigure că nu s-a întâmplat nimic. Mike

este un profesionist bun, de succes și se simte profund umilit de obsesia lui de a verifica totul. Începe să creadă că o ia razna.

Susan, Cindy, Steve și Mike se confruntă toți cu anxietatea. Dar nu este vorba despre o anxietate obișnuită. Experiențele lor diferă prin două chestiuni esențiale de anxietatea „normală”, pe care o resimt cei mai mulți oameni ca reacție la viața cotidiană. Mai întâi, anxietatea lor a scăpat de sub control. În fiecare dintre aceste cazuri, individul se simte neputincios în controlarea evenimentelor. Senzația lor de neputință le creează, la rândul ei, și mai multă anxietate. În al doilea rând, anxietatea le influențează funcționarea normală și echilibrul vieții. Somnul lui Susan este tulburat. Cindy și Steve și-ar putea pierde slujba. Iar Mike și-a pierdut abilitatea de a conduce într-o manieră eficientă și rapidă.

Exemplele lui Susan, Cindy, Steve și Mike ilustrează patru tipuri de tulburare de anxietate: tulburarea de panică, agorafobia, fobia socială și tulburarea obsesiv-compulsivă. Mai târziu în acest capitol vei găsi descrieri detaliate ale caracteristicilor pentru fiecare dintre aceste tulburări de anxietate specifice. Dar mai întâi să vedem care este firul comun care leagă toate aceste tulburări. Care este, de fapt, natura anxietății?

NATURA ANXIETĂȚII

Vei înțelege mai bine natura anxietății dacă luăm în considerare și ce este, dar și ce nu e. De exemplu, anxietatea se diferențiază de frică prin mai multe lucruri. Când îți e frică, frica ta este de obicei direcționată către un obiect sau o situație concretă. Evenimentul de care te temi este închis între granițele posibilității. Poți să te temi că nu vei putea respecta un termen, că o să pici un examen, că nu vei putea să plătești facturile sau că vei fi respins de o persoană căreia ai vrea să-i plăci. Teama poate fi asociată cu un val brusc de adrenalină, cu senzația unui pericol iminent și cu nevoia de a fugi. În altă ordine de idei, când ești anxios, de cele mai multe ori nu poți explica motivele pentru care te simți astfel. Epicentrul anxietății este mai degrabă intern, decât extern. Se pare că este o reacție la un pericol vag, distant sau chiar necunoscut. Ai putea fi anxios că „îți pierzi controlul” într-o anumită situație. Sau poți fi vag anxios la gândul că „s-ar putea întâmpla ceva rău”.

Anxietatea îți afectează toată ființa. Este o reacție în același timp fiziologică, comportamentală și psihologică. La nivel fiziologic, anxietatea poate provoca reacții ale corpului, precum ritmul alert al inimii, tensiunea musculară, greața, uscăciunea gurii sau transpirația. La nivel comportamental, îți poate sabota abilitatea de a acționa, de a te exprima sau de a face față unor situații obișnuite.