

## CAPITOLUL 1

# CE ESTE ANXIETATEA?

Bună, Anxietate. Hai să facem cunoștință!



Oamenii vorbesc tot timpul despre anxietate, dar ce crezi tu că este cu adevărat? Cum este să simți anxietate?



Sunt acei fluturi pe care îi simți în stomac înainte de un test? Este îndoiala chinuitoare pe care s-ar putea să o ai în legătură cu faptul că poate nu ești popular în rândul prietenilor tăi? Sau anxietatea este același lucru cu a-ți fi frică – frică de întuneric sau frică de străini?



Adevărul este că numeroase emoții pot fi numite anxietate și multe lucruri pot cauza anxietate, pentru că suntem diferiți. Uneori, anxietatea poate fi resimțită ca teama de un lucru anume. Alteori, este mai vagă: o mică voce din capul tău care îți spune că ceva o să meargă prost.





E normal și chiar sănătos să simți puțină anxietate. Aceasta ne ajută să fim prudenți în situații deosebit de periculoase. Ne ajută și să atingem nivelul maxim de performanță atunci când dăm un test și în alte situații stresante.

Un lucru e sigur: TOATĂ LUMEA simte anxietate. Prin urmare când știm că anxietatea încetează să mai fie normală și devine o problemă?

Dacă ai nevoie să discuți cu un medic în legătură cu anxietatea ta, asta se întâmplă de obicei pentru că a devenit o problemă pentru tine. Poate că anxietatea te împiedică să te bucuri de viață și să faci lucrurile pe care ți-ai dori să le faci. E posibil să fii copleșit de îngrijorare și aceasta să îți consume mult timp. Sau poate alte persoane au observat că te comporți într-un mod neobișnuit sau că ești nefericit.

O să ne familiarizăm cu anxietatea pe parcursul acestei cărți – precum și cu niște moduri de a aborda anxietatea și de a face pace cu ea. Citește în continuare și vezi dacă există unele asemănări cu ce ți se întâmplă ție.

# Câteva tipuri de anxietate

Acestea sunt unele dintre cele mai întâlnite tipuri de anxietate care au fost identificate de experți. E posibil să cunoști persoane care se confruntă cu unele dintre ele. E posibil ca tu însuși să le fi resimțit pe unele.

## Anxietatea generalizată

Se petrece când simți aproape tot timpul că lucrurile vor merge prost sau că urmează să se întâmple ceva rău, fie că există sau nu un motiv justificat pentru a te simți neliniștit. Uneori, această anxietate este însoțită de alte probleme, precum somnul neodihnit și o stare de agitație, sau de probleme fizice, precum durerile de stomac sau de cap. Celor care se confruntă cu anxietate generalizată le e greu să se concentreze și atenția lor e ușor de distras.

## Anxietatea socială

Adesea, acest tip de anxietate te face să pari timid sau rezervat față de alte persoane. Dacă te-ai simțit vreodată stânjenit când a trebuit să răspunzi la o întrebare în fața colegilor de clasă sau să stai în picioare și să vorbești în fața întregii școli, e posibil să știi cum e să simți acest lucru. Cineva care suferă de anxietate socială se simte îngrijorat la gândul că trebuie să cunoască persoane noi sau chiar în situații sociale uzuale, precum a sta de vorbă cu prieteni și oameni pe care îi cunoaște bine. Simte adesea că spune ceva „greșit”.

## Fobiile

O fobie este o teamă extremă de un anumit lucru, precum păianjenii (arahnofobie) sau șoarecii (musofobie), sau de o anumită situație, precum înălțimile (acrofobie) sau spațiile înguste (claustrofobie). Mulți oameni se tem măcar puțin de aceste lucruri, dar o fobie gravă îți afectează viața de zi cu zi și hotărârile pe care le iei. Dacă nu poți să circuli cu liftul, atunci claustrofobia ta este un obstacol.

## Atacurile de panică

Acestea apar când cineva se sperie deodată sau fără niciun motiv aparent. Astfel, i se accelerează bătăile inimii, are o senzație de amețeală sau îi este greu să respire. E posibil ca persoana respectivă să fi fost anxioasă la modul general sau îngrijorată în legătură cu altceva înainte ca acest lucru să se petreacă.

## Tulburarea obsesiv-compulsivă

Pe scurt, TOC. Când oamenii vorbesc despre cineva cu „TOC”, se gândesc adesea la o persoană care are multe obiceiuri obsesive, precum spălatul pe mâini sau ordinea. Dar acesta nu este singurul mod în care se manifestă tulburarea obsesiv-compulsivă. Unele persoane cu TOC cred că se va întâmpla ceva îngrozitor dacă nu respectă o rutină sau un anumit tipar de comportament. De exemplu, unii dintre ei cred că, dacă nu își pun hainele într-o anumită ordine în fiecare zi, vor avea un accident. Uneori, își fac griji că uită lucruri și încep să planifice totul excesiv sau intră în panică în legătură cu detalii mărunte care li se par greșite.

## Anxietatea de separare

Unora li se pare înfricoșător să fie despărțiți de cei dragi. Nu se pot abține să nu-și imagineze că i se va întâmpla ceva rău persoanei pe care o iubesc cât timp sunt separați. Acest lucru constituie o problemă în cazul părinților și copiilor, mai ales când părinții se duc la un nou loc de muncă sau când copiii merg la o școală nouă.

Este posibil să suferi de mai mult de un singur tip de anxietate. Important este să îți dai seama cât de multă anxietate resimți sau dacă te împiedică să îți trăiești viața. Dacă ți se pare că anxietatea a devenit un obstacol real, recomandările din această carte îți vor arăta ce poți face. Desigur, să discuți cu un adult despre asta e întotdeauna un punct bun de plecare.

Un lucru e sigur: există lucruri pe care le poți face pentru a reduce din anxietatea inutilă. Vom discuta ulterior despre tehnicile, metodele, exercițiile și terapiile pe care le poți încerca, de unul singur sau cu ajutorul altor persoane. Nu ignora ceea ce simți. La fel ca oricine altcineva, ai dreptul să te bucuri de o stare de bine și de propria viață.



# Este anxietatea normală?

E posibil să crezi că unele tipuri de anxietate sunt mai justificate decât altele. De exemplu, e mai justificat să fii anxios înainte de un examen decât dacă ai văzut un șoarece în pod.

## Nu-i așa?

Nu e chiar așa! Orice tip de anxietate este normal, pentru că acesta e modul în care creierul ne spune că există o problemă. Uneori însă, o experiență negativă din trecut ori o fobie sau anxietate preexistente pot face ca o problemă să pară mai mare decât este cu adevărat. Din această cauză, anxietățile noastre li se pot părea ciudate altor oameni.

Iată o poveste despre două surori anxioase în legătură cu lucruri diferite.



Jane și sora ei, Zara, sunt anxioase în legătură cu anumite lucruri. Jane se teme de testele de la școală, iar Zarei îi e frică de păianjeni. Jane o tachinează pe Zara în legătură cu fobia ei de păianjeni:

– Cine a mai auzit vreodată de păianjeni care să îți facă rău? Doar dacă nu e un păianjen încălțat cu ghete, care târăște după el un topor... iar eu n-am văzut niciodată așa ceva!

Zara răspunde:

– Despre frica ta de testele de la școală ce zici? Întotdeauna înveți din greu și iei până la urmă note bune.

Atunci Jane răspunde:

– Nu ai cum să compari frica mea de teste cu frica de păianjeni. Nu au nicio legătură! Eu aș putea cu adevărat să iau o notă mică! Dar pe aici prin zonă nu există niciun păianjen otrăvitor. Păianjenii ăștia nu fac rău nimănui. În afară de muște.



## Cine are dreptate?

Ei bine, am putea spune că amândouă au dreptate și greșesc în aceeași măsură.

Pentru Jane și Zara, aceste frici sunt foarte reale. Majoritatea păianjenilor nu sunt periculoși pentru oameni. Și nu ai de ce să îți faci griji că vei lua o notă mică la un test, atâta timp cât înveți și îți dai toată silința. Însă, pentru Jane și Zara, frica de aceste lucruri a devenit mult mai mare decât amenințarea lor reală. Ceva din amintirile sau experiențele lui Jane și ale Zarei le-a făcut să simtă că testele și păianjenii sunt mai amenințători decât în realitate.

Nu are importanță dacă o frică sau o anxietate este „corectă” sau „greșită”. Singurul lucru care contează este dacă anxietatea începe să îți afecteze negativ viața!

# Anxietate, haide să gândim realist!

Un mod în care Jane și Zara ar putea să își recapete controlul asupra anxietății ar fi să se gândească la cât de mici sunt riscurile reale și să identifice motivul inițial pentru care au devenit anxioase în legătură cu aceste lucruri.

Pentru unii oameni, frica pe care o resimt este ca un bulgăre de zăpadă care, rostogolindu-se la vale, devine din ce în ce mai mare pe măsură ce o teamă duce la alta, și la alta, și iar la alta. O ușoară grijă legată de cum te vei descurca la un test crește și devine o spaimă profundă despre cum vei trece toate examenele și chiar despre cum te vei descurca în carieră. Dacă înveți să îți dai seama când faci „bulgărele să se rostogolească”, îl controlezi și nu mai reacționezi la fel în viitor.

Prin urmare există vreo teamă „anormală”?

Nu chiar. Orice teamă este reală pentru persoana care o resimte și, tachinând sau umilind oamenii care suferă de frici sau fobii, nu le vei face niciun bine.

Există însă moduri prin care putem să vedem fricile noastre ca pe ceea ce sunt: ecoul unui lucru pe care l-am văzut sau auzit cândva și care ne-a înfricoșat atunci.

Unii consilieri și terapeuți sunt specializați în tehnici care te ajută să îți schimbi modul de gândire. Poți să înveți metode prin care să-ți reprogramezi gândurile, astfel încât reacțiile tale la anumite lucruri să devină mai puțin intense. Vom vorbi despre tehnici mai detaliat ulterior, pe parcursul acestei cărți.





Examen

Pic examenul

Pic toate  
examenele

Nu intru  
la facultate

# Anxietatea – oare e totul doar în imaginația ta?

Imaginația e minunată. Cu ajutorul imaginației noastre, putem să explorăm lumi inventate sau să născocim povești pentru a ne distra pe noi și pe ceilalți. Putem să ne folosim imaginația sub forma empatiei ca să înțelegem alți oameni și să simțim ce simt ei. Poate că ai fost laudat pentru că ai o imaginație „vie” când ai scris o povestire, ai făcut un desen sau ai venit cu o idee originală.

Însă, când vine vorba despre anxietate, imaginația este mai puțin utilă. Imaginația noastră ne poate face să credem că evenimentele de zi cu zi sunt amenințătoare. Tot ea face amenințările să apară din senin. Noaptea devenim îndeosebi vulnerabili în fața anxietății și imaginației.

## Teama de întuneric

În primul rând, teama de întuneric chiar există. Înainte să te gândești că e o fază ridicolă, copilărească, pe care o depășim când creștem, să știi că nu e chiar așa. Strămoșii tăi preistorici trebuiau să fie tot timpul în alertă în întuneric ca să audă când se apropiau creaturi periculoase. Dacă se trezeau în miez de noapte imaginându-și că un tigru cu dinți sabie era pe cale să se repeadă la ei, probabil că aveau dreptate!

Prin urmare dacă, atunci când erai mai mic, nu voiai să stingi lumina ca să nu fie vreun spiriduș – sau un tigru cu dinți sabie – sub pat, era vorba despre instinctele moștenite care stăteau de pază în timp ce tu te odihneai.

Nu fi prea aspru cu tine dacă încă mai simți puțină teamă de întuneric chiar și când crești – acest lucru poate însemna că mai simți puțin din fricile ancestrale. Însă, dacă aceasta este o problemă pentru tine, încearcă să îți amintești că instinctele te păcălesc. Teama nu e reală: nu există niciun animal sălbatic în dormitorul tău și un scârțâit care se aude din spatele ușii e mai degrabă zgomotul făcut de oprirea centralei termice decât ceva periculos (dacă nu cumva ai un frate sau o soră în casă care sforăie tare, dar, până și în acest caz, nu o să se repeadă la tine – sau probabil că nu o va face).





### **Sfat important!**

Ca să reduci sau să oprești anxietatea și insomnia, încearcă să notezi pe o foaie tot ce-ți produce anxietate înainte să te culci. Acest lucru te poate ajuta să faci un pas înapoi și să ții la distanță anxietatea. Ai putea să încerci și niște tehnici de relaxare după ce te bagi în pat. O să vorbim mai pe larg despre ele în capitolul 5.

## **Insomnia – sau când nu poți să dormi**

O altă problemă care apare noaptea este insomnia, iar aceasta poate fi mai complicată dacă suferi de anxietate.

Noaptea ar trebui să ne odihnim, dar, dacă suntem anxioși, lipsa elementelor care să ne distragă atenția și a lucrurilor care să ne țină ocupați ne face îngrijorările să crească. În loc să dormim, noi tot răsucim problemele pe toate părțile în minte, până când acestea ne fac să fim anxioși.

Frica de întuneric și insomnia au aceeași sursă. Când încercăm să ne odihnim, instinctul care ne avertizează de prezența unor pericole rămâne în alertă. În cazul oamenilor care își fac griji noaptea, teama instinctivă de pericol se alimentează din grijele de zi cu zi și le face să pară mult, mult mai grave decât sunt în realitate.