

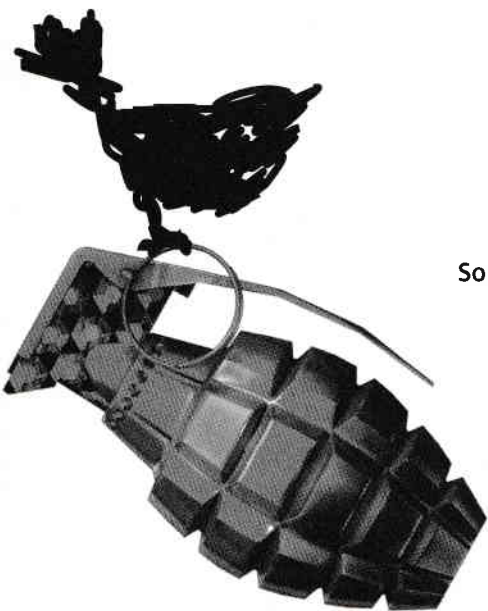
LBRIS

We know
books

ANXIETATEA. GHID DE SUPRAVIEȚUIRE PENTRU ADOLESCENTE

Lucie Hemmen Ph.D.

Traducerea din limba engleză de
Sorana Graziella Cornea și Oana Damian



 ASCR
editura

www.ascred.ro

Cluj- Napoca
2022

Cuprins

Introducere	11
Prima șmecherie	
Important e să știm cu cine avem de-a face	15
Șmecheria a doua	
Învață cum să ai grijă de tine	39
Șmecheria a treia	
Un tratament de înfrumusețare pentru mintea ta	61
Șmecheria a patra	
Fă cunoștință cu toate emoțiile tale și salută-le	83
Șmecheria a cincea	
Învață să spui DA	105
Șmecheria a șasea	
Preia controlul timpului pe care îl petreci pe device-uri	129
Șmecheria a șaptea	
Amintește-ți ce te pasionează	153

Șmecheria a opta

Dezinvoltură în relațiile cu ceilalți 175

Șmecheria a noua

Rezultate obținute într-un mod sănătos 197

Șmecheria a zecea

Tehnici de luptă cu anxietatea 223

Uraaa! 245

Referințe bibliografice 247

Prima șmecherie

Important e să știm cu cine avem de-a face

Zâmbește, respiră și ia-o încet.

—Thich Nhat Hanh

Dacă motivul pentru care ai acum în mână cartea asta este că te confrunți cu probleme de anxietate, să știi că nu ești singură. Chiar dacă ai impresia că doar tu te lupți cu așa ceva, de fapt anxietatea este tot mai frecvent întâlnită. Toți adolescenții fac cunoștință cu ea și cam un sfert dintre ei se confruntă cu o formă atât de serioasă încât ajung să caute ajutorul unui profesionist. Adică, statistic vorbind, în orice grup de patru adolescenți există cineva care știe prea bine prin ce treci tu.

Lexi, 15 ani: Anxietatea îmi dă impresia că am un roi de albine în cap... e așa, ca un bâzâit ciudat. Gândurile mele o iau razna și mă trezesc prinsă în niște spirale de gândire negativă din care nu reușesc să ies.

Alicia, 17 ani: Pot să mă simt bine și încrezătoare, și pe urmă, dintr-o dată, ceva mă scoate din sărite, încep să mă îngrijorez și să mă stresez, și mă blochez pe o chestie. Inima începe să-mi bată tare, am senzația că

mi se face un gol în stomac și simt că nu mai pot sta locului. Indiferent ce aș face, senzația asta mă face să vreau să mă duc acasă și să mă bag în pat, și fac treaba asta destul de des.

Tessa, 16 ani: Am numit anxietatea umbra mea. În ultima vreme, sunt îngrijorată și stresată nu doar din cauza lucrurilor obișnuite, cum mă descurc la școală și cum să ajung să le fac pe toate, dar și din cauza situației din lume și a vreunei noi pandemii. Așa că, da, nu e distractiv deloc. Umbra asta, care nu mă lasă în pace, nu e niciodată prea departe.

Cuvintele acestea surprind răutatea și cruzimea cu care anxietatea se joacă cu mintea ta, cu corpul tău, cu încrederea ta și cu planurile tale. Îți place să te faci să te îndoiești de relațiile tale, de abilitățile tale, de valoarea ta, de felul în care arăți, de mintea ta – de orice îi pică în gheare.

Una dintre puterile ei speciale, cu care îți place să se distreze, este să deformeze realitatea și să-ți afecteze în felul ăsta capacitatea să gândești coerent și să vezi lucrurile clar. Când răbufnește, ți-e foarte greu să „citești” corect oamenii, situațiile și pericolul real pe care îl presupune orice ar fi declanșat răbufnirea asta. Starea de confuzie vine din capacitatea enervantă pe care o are anxietatea de a te zăpăci – mental, fizic, emoțional și comportamental.

Să zicem că schimbi mesaje cu un băiat de care îți place, când, dintr-o dată, el nu-ți mai răspunde. Îți trimiți un semn de întrebare și aștepti, dar... nimic. Începi să te

Întrebi dacă nu cumva ai zis ceva jignitor, așa că recitești mesajele și cauți indicii. Ți se pare că ai găsit problema, era un comentariu pe care l-ai făcut și care ar fi putut să sune aiurea. Acum, gândurile tale (disconfort mintal) produc un val de îngrijorare (și mai mult disconfort mintal), care îți face stomacul ghem și îți „așază” un bolovan pe piept (disconfort fizic). Te simți nervoasă, agitată, speriată, jenată (disconfort emoțional), și te rățoiești la sora ta mai mică, când intră la tine în cameră cu o întrebare nevinovată (disconfort comportamental).

Și uite așa ajungi, din cap până în picioare, la cheremul anxietății.

Cum fiecare dintre noi este sensibil la diferiți stimuli care îi declanșează anxietatea, se poate ca exemplul cu mesajele, pe care tocmai l-ai citit, să nu fie deosebit de stresant în ceea ce te privește. Poate că pe tine te afectează anxietatea în alte situații – contexte sociale, când dai un test sau un examen, situații noi, pe drum spre dentist/aeroport/școală – sau, pur și simplu, din senin. O mulțime de adolescente spun despre anxietate că „e prezentă când mă trezesc și rămâne cu mine toată ziua” și se simte ca și cum ar fi mereu la turaj maximă. Nu e doar neplăcut, ci și epuizant.

Fluturi în stomac sau agresor în toată regula?

Anxietatea ne afectează în moduri diferite. Deci, dacă întrebi cinci fete, fiecare o să descrie altfel simptomele cu care se confruntă. Se poate să o simți cel mai tare în corp – ai furnicături, senzație de amețeală, îți simți stomacul deranjat, ți-e greață, nu poți să respiri cum trebuie, transpiri, inima îți bubuie sau te năpădește o stare ciudată, pe care nici măcar nu știi să o numești.

Este posibil ca anxietatea să îți afecteze mai degrabă gândirea – gânduri multe sau negative care fac să-ți vâjâie capul sau îți dau senzația aceea de bâzâit al unui roi de albine, de care vorbește Lexi. Cele mai multe fete de vârsta ta simt o combinație de simptome – transpiri, te înroșești la față, în cap ți se adună o mulțime de gânduri negative, plus un sentiment de groază. Oribil!

Ca intensitate, anxietatea poate să aibă mai multe niveluri. Pe o scară de la 1 la 10, cifrele mai mici ar fi nivelurile mai reduse de anxietate. Un 3, să zicem, ar fi senzația de fluturi în stomac sau în piept. Nu e neapărat plăcută, dar te descurci cu ea.

Când cifra e mai mare, deja nu-ți mai vin în minte fluturași delicați. Dacă te simți de un 7 sau mai mult, atunci nu mai vorbim de fâlfâit de aripă. Nivelurile ridicate de anxietate sunt extrem de obositoare și de deprimante. Ele pot să îți strâmteze lumea, pentru că orice lucru devine copleșitor, fie că faci ceva sau mergi

undeva. Poți chiar să simți anxietate la gândul că o să simți anxietate.

Ce e sigur e sigur, însă – când te copleșește anxietatea, gândurile și percepțiile tale o iau razna și, *odată cu ele*, poți să-ți iei la revedere și de la capacitățile alea ale corpului tău pe care le cunoști și le apreciezi dintotdeauna – cum ar fi să respiri normal, să nu simți că ai fața în flăcări...

Ținând deci cont de cât disconfort poate să-ți provoace, nici nu e de mirare că te simți agresată de anxietate, cu tertipurile ei afurisite. Normal că o vezi ca pe umbra ta, sau roi de albine, agresor, sau cum vrei tu să-i zici. Evident că nu e o companie plăcută.

Suntem făcuți să supraviețuim

Pe scurt, iată ce se întâmplă: oamenii sunt programați să supraviețuiască și toate emoțiile și trăirile noastre au valoare pentru supraviețuire. Furia ne activează și ne ajută să reacționăm la situațiile care nu sunt în regulă. Vinovăția ne ajută să vedem cum putem să ne îmbunătățim comportamentul. Dragostea și compasiunea ne leagă de ceilalți, iar legăturile acestea ajută la supraviețuire. Frica este reacția la pericol și ne împinge (cu brutalitate, chiar) să ne ferim de situațiile periculoase.

Atunci când emoțiile ne atrag atenția, din motivele corecte și la nivelul potrivit de intensitate, ele sunt utile! Când însă explodează în noi și ne dau peste cap gânduri, sentimente și comportamente, fără vreun motiv serios, atunci avem probleme.

Din fericire, creierul tău, ca și telefonul, a mai trecut prin câteva actualizări în decursul anilor. Tu ai un *cortex prefrontal* grație căruia poți să gândești, să faci planuri, să acționezi, să crezi și să duci o viață mai sofisticată decât strămoșii noștri. Tot zonei acesteia îi datorezi și felul tău unic de a fi, personalitatea ta.

Însă creierul tău nu s-a actualizat în întregime: încă dispui de echipamentul inițial de supraviețuire, unde se găsesc reacțiile la pericol de tipul luptă-fugi-încremenește. Această parte primitivă a creierului trebuie să se asigure de o treabă foarte importantă: supraviețuiește, supraviețuiește, supraviețuiește. Mda, e cam obsedată de supraviețuire.

Ca să poată să-și facă treaba, echipamentul pe care îl ai în dotare are și o mică alarmă care, când se declanșează, te pregătește să reacționezi la pericolul apărut. Dat fiind că un strop de anxietate îți ascute simțurile, alarma asta este chiar de folos atunci când îți dă un mic impuls – numai bun pentru un test-fulger la matematică.

Când pericolul sau amenințarea sunt mai serioase, corpul tău se pregătește să lupte ca să îți apere viața, să fugă sau să stea locului, nemișcat, până când trece pericolul. Un sistem grozav pentru vremurile când, printre amenințări, se numărau și niște chestii înspăimântătoare care voiau să te mănânce.

Înterupătorul defect

Zilele astea, nu prea mai sunt multe chestii care ar vrea să te înfulece. Iar tu știi treaba asta, la modul rațional, mulțumită cortexului tău prefrontal „de ultimă generație”. Ți-e clar că nu ești în pericol de moarte la tot pasul, motiv pentru care e cu atât mai supărător să simți că se declanșează inutil alarma la intensitate maximă, având în vedere că, în realitate, riscul să pățești ceva este inexistent. Când se defectează întrerupătorul din creier care duce la anxietate și nu e nevoie nici să fugi, nici să lupți, atunci te blochezi cu ușurință într-o avalanșă deloc plăcută de hormoni de stres care dau naștere trăirii pe care o numim *anxietate*.

Ținând cont de faptul că tu ai cartea asta în mână, probabil că te numeri printre acei 25% dintre adolescenți care au un sistem de alarmă cu toane sau sensibil. În loc să facă diferența dintre amenințările neînsemnate (cum ar fi un test-fulger la matematică) și acelea de proporții (viața ta este în pericol), alarma ta face din țânțar armăsar, reacționând ca un câțel care latră la mașini – mult zgomot pentru nimic.

Of, dacă ai putea să resetezi afurisita aia de alarmă... Hei, ia stai! Chiar poți. Iar ghidul de față e menit să-ți arate tocmai asta. Creierul nostru are o calitate cu adevărat liniștitoare și utilă – plasticitatea – ceea ce înseamnă că putem să-l „reprogramăm” dacă exersăm obiceiuri noi.

Hai să o mai spunem o dată, căci e o veste grozavă:

Creierul tău poate fi „reprogramat” dacă exersezi obiceiuri noi!

Știi ce înseamnă asta? Ei bine, înseamnă speranță. Este un fapt verificat și validat științific. Noi toți facem mereu asemenea „reprogramări”, și, dacă te concentrezi asupra unor modalități anume în care ți-ai dori să îți schimbi „programarea”, poți și tu să faci treaba asta. Nu este un efort pe care să-l faci o dată și, gata, la fel cum nu poți să te duci o dată la sală și să vii acasă cu abdomenul pătrățele. Nu poți să înveți o zi franceză, iar apoi să o vorbești la perfecție. Dacă vrei să „reprogramezi” serios felul în care funcționează creierul tău, atunci trebuie să-ți croiești și exersezi mai multe obiceiuri noi. Din fericire, o să te împrietenești cu noile tale obiceiuri și o să-ți placă tot mai tare, pentru că te fac să te simți bine, au efecte pozitive și te transformă într-o persoană mai stăpână pe sine, mai puternică. Toate îți sporesc încrederea în tine.

Bun, acum știi mai multe despre cum funcționează anxietatea și o să afli și mai multe. Hai să vedem și ce nu este anxietatea.

Frica de frică

Dat fiind că anxietatea produce frică, atunci când ea te lovește e firesc ca mintea ta să te poarte în tot felul de „locuri” înspăimântătoare. Dacă ai o imaginație bogată, atunci varietatea de idei înfricoșătoare cu care te poate tortura nu are limite. Uite ce trebuie să reții: atunci când ai un moment de anxietate, e ca și cum ai avea un magnet

uriazș lipit de frunte, care atrage numai gânduri anxioase și înfiorătoare. Îți trec oare prin minte gânduri logice, înțelepte, utile? Nici vorbă, iar dacă cineva încearcă să-ți arate variante mai rezonabile, cel mai probabil le respingi.

Atunci când te afli într-o stare de anxietate, gândurile anxioase par adevărate și nu se dau duse din capul tău.

Gândurile raționale nu pot să-ți capteze atenția. Când te concentrezi asupra gândurilor negative, adică cele care îți produc anxietate, faci interpretări despre ce se petrece. Dar acestea nu te fac să te simți mai bine, ci mai rău, iar această spirală de gânduri și de emoții negative, care se înlănțuie, se numește *gândire în buclă*.

Ai trecut prin asta. E dureros și te secătuieste de energie. Când ajungem la Șmecheria a treia, o să înveți cum să ieși din cercul vicios al gândirii anxioase. Deocamdată, reține doar că toate concluziile pe care le tragi atunci când gândești în buclă – oricât de deprimante sau chiar terifiante ar fi – sunt un produs al anxietății și nu reflectă realitatea.

Așadar, să ne înțelegem.

Anxietatea *nu* este:

- un semn că suferi de vreo boală mintală (ne ocupăm imediat de partea asta);
- un semn că ai un caracter slab sau că ești ciudată;
- ceva de care nu o să scapi toată viața.

Cea mai bună veste e că anxietatea nici măcar nu e un agresor așa de eficient. Dacă ne-o imaginăm costumată de Halloween, atunci ar fi un câine sfrijit costumat în monstru, care chicotește răutăcios. E înspăimântătoare doar câtă vreme e în costum. Singurul motiv pentru care are acum putere asupra ta este că tu nu îi cunoști toate trucurile și slăbiciunile.

Ca și atunci când ai un prieten enervant sau o relație disfuncțională, dacă reușești să *schimbi* echilibrul de putere, totul se schimbă. Ghidul acesta este menit să te ajute să răstorni acest echilibru de putere.

De la victimă, la eroină

Se vede treaba că anxietatea e o treabă urâtă de la cap la coadă, iar ideea că ar putea să aibă și o parte bună nu pare ușor de crezut. Există însă niște beneficii surpriză pe care o să ajungi să le apreciezi, pentru că adolescenții care se luptă cu anxietatea seamănă mult cu eroii din cărțile și filmele tale preferate.

În poveștile tale preferate din copilărie, eroina este la început neajutorată și total depășită de situație, lăsată să se descurce în vreo situație dificilă, în fața unui pericol, a unei încercări sau chiar a unui agresor. O vedem cum suferă și nu răzbește. E aproape dureros să vezi cum se chinuie.

„Haide, măi fată”, îi zici în gândul tău. „Gata, ajunge!” Ca și cum te-ar auzi, dă semne că ar face ceva

să schimbe lucrurile. Și de aici, povestea devine pe bune interesantă și distractivă.

Eroina se hotărăște să se pregătească de acțiune, așa că cercetează obiectiv problema (cunoștințele contează). Uneori, primește ajutor de la un profesor, antrenor sau de la un mentor (sau chiar de la un ghid ca ăsta din mâinile tale!). Apoi, croiește un plan ca să devină mai puternică (e important să te îngrijești) și se angajează serios într-un antrenament care o face mai sigură de sine și îi dă forță. Curând, se lovește din nou de situația neplăcută, dar, de data asta, cu mai multă încredere și hotărâtă să dea de pământ cu toată lumea.

Bineînțeles că povestea n-ar fi chiar așa de bună, dacă provocarea n-ar fi formidabilă, astfel încât eroina să fie nevoită să-și pregătească o sumedenie de abilități și de strategii, pentru căăă, stai așa... strategiile sunt importante!

Dacă acum te gândești la Mulan, Elsa sau Katniss, fă abstracție de ele. Aici e vorba de *tine*! Când o să termini de citit ghidul ăsta, toate chestiile pe care le înveți și toate micile schimbări, pe care le faci și care se adună, nu numai că te vor ajuta să depășești problema cu anxietatea, dar îți vor da încredere și te vor face să te simți mai puternică în toate aspectele vieții tale. Un premiu binemeritat.