

LBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SCHNACK, KIRREN

Învinge anxietatea în 10 pași : ghid terapeutic /
dr. Kirren Schnack. - București : Bookzone, 2024

ISBN 978-630-305-284-7

159.9

Traducător: **Gabriela Stoica**

Redactor: **Justina Ene**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

Ten Times Calmer: Beat Anxiety and Change Your Life

Copyright © 2023 Dr Kirren Schnack

First published 2023 by Bluebird an imprint of Pan Macmillan, a
division of Macmillan Publishers International Limited.

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433-50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Dr. KIRREN SCHNACK

ÎNVI ANXIETATEA ÎN 10 PAȘI

GHID TERAPEUTIC

**Bookzone
BUCUREȘTI, 2024**

Avertisment: Această carte își propune să ofere informații instructive cu caracter general și nu este adaptată la nevoile vreunei persoane anume. Nu trebuie să fie considerată un substitut pentru un sfat profesionist. Informațiile prezentate în această carte se bazează pe dovezi științifice și pe experiența mea clinică la momentul scrierii ei.

Experiența fiecărei persoane cu anxietatea este unică și capacitatea fiecăreia de a utiliza informațiile din această carte poate diferi. Așadar, rezultatele și schimbările obținute vor varia în consecință. Din moment ce nu am cum să cunosc circumstanțele personale ale fiecărui cititor, nici eu, nici editorul nu ne putem asuma răspunderea pentru consecințele informațiilor furnizate. Pentru rezolvarea problemelor specifice, se recomandă consultarea medicului curant pentru a găsi o abordare special adaptată pentru tine.

Dacă manifesti simptome fizice, este extrem de important să nu te autodiagnosticezi, ci să apelezi, în schimb, la confirmare și îndrumare profesională din partea medicului tău curant, inclusiv la evaluarea rolului jucat de anxietate, dacă este cazul.

În plus, urmează sfaturile medicului tău cu privire la programarea la consultații suplimentare pentru orice simptom pe care îl manifesti. Te rog să reții că orice consum de alcool sau droguri ca mecanisme de coping pentru anxietate poate duce la dependență și la alte probleme, prin urmare, dacă ai îngrijorări cu privire la acest lucru, te rog să consulți medicul tău curant.

Pe parcursul acestei cărți, sunt prezentate diverse cazuri de pacienți pentru a înlesni lectura și a spori veridicitatea. Deși acestea pot fi inspirate din experiențele mele clinice, ele nu fac trimitere la anumite persoane. Sunt narațiuni mixte care ilustrează concepte-cheie și idei.

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
<i>Înțelegerea corectă a elementelor de bază</i>	21
1: <i>Înțelege-ți anxietatea</i>	29
2: <i>Cum pot aborda anxietatea în mod diferit?</i>	73
3: <i>Cum îmi pot calma sistemul nervos stresat?</i>	97
4: <i>Cum îmi pot gestiona gândurile anxioase?</i>	121
5: <i>Cum pot înceta să mă concentrez excesiv asupra anxietății?</i>	197
6: <i>Cum îmi pot gestiona emoțiile puternice?</i>	223
7: <i>Cum pot învăța să navighez prin incertitudini?</i>	257
8: <i>Cum îmi pot înfrunța fricile?</i>	299
9: <i>Cum îmi pot gestiona anxietatea legată de traumă?</i>	343
10: <i>Cum pot merge mai departe?</i>	387
<i>Cum găsești ajutorul de specialitate potrivit</i>	412
<i>Simptome și senzații comune de anxietate</i>	415

Tipuri de probleme de anxietate.....420

100 de idei de activități distractive.....426

Referințe bibliografice.....431

Mulțumiri.....438

Despre autoare.....439

Introducere

Unul dintre cele mai minunate lucruri la care am avut privilegiul să fiu martoră în activitatea mea profesională este capacitatea oamenilor de a-și învinge anxietatea și de a-și schimba propriile vieți. Trebuie doar să știe cum să o facă și este exact ceea ce vom afla împreună în cartea *Învinge anxietatea în 10 pași*. Poate că te-ai luptat cu anxietatea aproape toată viața sau doar în ultima vreme. Poate că ai încercat o serie de remedii rapide sau abordări terapeutice și totuși niciuna dintre ele nu ți-a oferit o soluție reală pentru chinul tău. Ajutorul de care ai nevoie se află în paginile acestei cărți, iar eu te voi îndruma pe calea ce te va duce la depășirea anxietății. Vreau să-ți imaginezi că te afli împreună cu mine în cabinetul meu, în vreme ce eu îți împărtășesc strategii simple, clare și detaliate despre cum să îți învingi anxietatea și să îți transformi viața.

Cu toate că experiența anxietății este diferită pentru fiecare persoană în parte, este clinic recunoscut faptul că anumite probleme de anxietate au trăsături comune. Având în vedere că împărtășesc aceste caracteristici, modalitățile prin care pot fi ținute sub control și tratate se pot suprapune, de asemenea. Programul *Învinge anxietatea în 10 pași* te va ghida printr-o serie de 10 componente esențiale care te vor ajuta să îți învingi anxietatea. Indiferent că este vorba despre anxietate generalizată, anxietate legată de sănătate, tulburare de panică sau anxietate socială. Strategiile din această carte te vor ajuta să înveți cum să te ocupi de anxietatea ta în cel mai bun mod posibil, astfel încât să te poți vindeca singur. Aceste strategii sunt cele mai bune, deoarece provin din consilierea clinică profesională, sunt susținute cu

CAPITOLUL 1:

Înțelege-ți anxietatea

Factorul-cheie pentru învingerea anxietății este înțelegerea ei, și anume înțelegerea a ceea ce o susține. Ai putea fi tentat să sari peste această secțiune și să treci direct la strategii. Te rog să nu o faci; această cunoaștere este esențială pentru eficiența celorlalte strategii din această carte. Imaginează-ți că vrei să repari o mașină sau un aparat electrocasnic. Nu poți începe, pur și simplu, să meșterești la nimereală, fără să identifici mai întâi adevărata problemă și să te asiguri că înțelegi cum afectează aceasta restul sistemului. În mod asemănător, este necesar să îți înțelegi anxietatea și efectele ei asupra sistemului tău – mintea și trupul tău luate în ansamblu – înainte de a te putea ocupa efectiv de ea. Cu cât îți înțelegi mai bine anxietatea, cu atât îți va fi mai ușor să îți depășești problemele. Tocmai de aceea, această capacitate de înțelegere inițială a anxietății tale este atât de importantă. Dacă ai veni în cabinetul meu, exact de aici am porni.

De ce este nevoie să-ți înțelegi anxietatea?

Unii oameni sunt conștienți că au o problemă cu anxietatea și recunosc acest lucru. Alții sunt luați prin surprindere când conștientizează că experiențele lor fizice se datorează anxietății. Ți se poate părea deconcertant atunci

când îți dai seama că anxietatea poate fi cauza unor asemenea simptome: te-ai simțit vreodată așa? O parte a confuziei provine din faptul că nu îți înțelegi pe deplin anxietatea. De îndată ce înțelegi natura anxietății tale, îți dai seama că prezența ei are mai multă logică decât ai fi putut crede inițial.

Imaginează-ți că într-o zi cețoasă te plimbi printr-o pădure, unde poteca este presărată cu obstacole, cum ar fi pietroaie și ramuri căzute la pământ. Nu poți vedea la mai mult de jumătate de metru în fața ta și totul pare neclar și confuz. Exact așa se întâmplă când nu ai nici cunoștințele necesare, nici capacitatea de înțelegere a unei situații, obstrucționat fiind de gânduri confuze despre anxietate. Când soarele străpunge ceața, cărarea din fața ta e luminată de razele lui strălucitoare, scoțând la iveală toate detaliile complexe. Poți vedea clar, fără să te mai împiedici orbește. Același lucru este valabil pentru dobândirea cunoașterii și înțelegerii modului în care funcționează anxietatea. Odată ce cunoști și înțelegi felul în care te afectează anxietatea, poteca din fața ta se luminează, fiindu-ți astfel mai ușor să navighezi printre obstacole și să îți depășești problemele. Claritatea dobândită prin intermediul acestor informații îți permite să vezi cu ce ai de-a face și te îndrumă pe calea spre vindecare.

Te afli aici fiindcă, la un anumit nivel, accepți că ai o problemă cu anxietatea. S-ar putea să ai câteodată unele îndoieli în legătură cu această acceptare, dar este în regulă, deoarece face parte din modul în care acționează anxietatea. Problemele tale cu anxietatea nu au apărut, pur și simplu, din senin; există un motiv anume. Uneori, factorul care ți-a schimbat modul de a gândi, simți și reacționa la anumite lucruri este ceva s-a întâmplat în trecut. Pe măsură ce dobândești o mai bună înțelegere a anxietății, vei fi capabil să vezi legăturile inextricabile dintre gândurile, sentimentele și comportamentele tale. De asemenea, vei înțelege mai bine modul cum funcționează creierul tău și impactul pe care îl are atât asupra sănătății tale fizice, cât și a celei mintale.

Vom examina cauzele anxietății, așa că, dacă te-ai întrebât vreodată „De ce eu?”, atunci s-ar putea să găsești răspunsul în acest capitol. Vom lua, de asemenea, în discuție factorii declanșatori ai anxietății și vei învăța să îi identifici pe aceia care ți se aplică ție. În plus, acest capitol include și factorii care contribuie la menținerea anxietății tale, la perpetuarea ei. Totodată, conține și o explicație detaliată a motivului pentru care s-ar putea să te simți prins ca într-o capcană în ceea ce pare a fi o buclă fără sfârșit. Ne vom concentra asupra acestor cicluri care mențin starea de anxietate pentru a aduce schimbări semnificative în viața ta.

Așadar, să începem!

Ce înțeleg eu prin anxietate?

Anxietatea este un sentiment, o experiență fizică, psihologică și emoțională. Nu mai este nevoie să îți spun că experimentăm cu toții anxietatea uneori; este o parte firească a vieții. Anxietatea este esențială pentru supraviețuirea noastră și ne îmbunătățește performanțele atunci când avem nevoie de acest lucru. Avem nevoie de anxietate să lucreze pentru noi, astfel încât să ne stimuleze funcționarea, mai degrabă decât să ne afecteze negativ abilitățile noastre.

Când anxietatea devine o problemă, ea interferează cu viața normală de zi cu zi. Poate fi vorba de anxietate generalizată, de anxietatea legată de sănătate, de tulburări de panică sau de anxietate socială. Pe parcursul acestei cărți, pentru ușurința lecturii, voi face în cea mai mare parte o referire colectivă la ele, sub denumirea de anxietate sau tulburări cauzate de anxietate, exceptând situațiile în care este necesar să se facă o distincție pentru vreo sarcină de lucru sau vreun exemplu de caz clinic. Anxietatea devine o problemă pentru mulți oameni atunci când este prezentă în mod consecvent în absența unui pericol imediat și atunci când nu este nevoie să fii amorsat pentru frică. Experiențele de acest gen

te pot face să te simți terifiat fără un motiv întemeiat. Când anxietatea atinge niveluri ridicate, este constantă sau se tot declanșează brusc când nu este necesar să o faci, atunci devine o problemă majoră.

Creierul tău și anxietatea

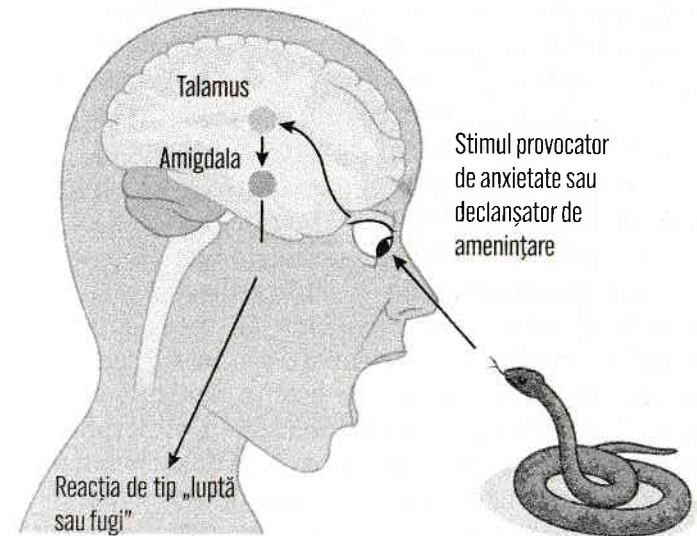
Frica își croiește drum pornind din creier, care este setat să reacționeze instantaneu la pericol. Frica este o funcție absolut esențială a funcționării creierului, ținându-l în alertă, în viață și sănătos. Creierul reacționează la pericole presupuse pentru a-ți asigura securitatea și supraviețuirea. O parte din înțelegerea anxietății presupune să înțelegi ce se întâmplă în creierul tău atunci când apare o amenințare. Creierul are o serie de zone care procesează stimulii declanșatori ai fricii – aceasta este releul de frică al creierului. Cele două structuri importante din releul de frică al creierului, despre care vom discuta ceva mai mult, sunt talamusul și amigdala cerebrală. Pe scurt, talamusul primește informațiile senzoriale și amigdala declanșează o reacție de frică.

Talamusul are multe roluri vitale în corpul tău: reglează starea de conștiență și de alertă și retransmite informațiile senzoriale precum și semnalele motorii. Te poți gândi la talamus ca la o stație-releu de retransmitere a informațiilor. Informațiile pe care le primește talamusul includ lucruri precum: ce vezi, ce auzi, senzații fizice (atingerea) și ce guști. În esență, asta înseamnă toate simțurile tale cu excepția mirosului, care ajunge în altă parte: în cortexul olfactiv.

Talamusul retransmite informația amigdalei pentru a declanșa o reacție. Amigdala are un rol crucial în reglarea emoțiilor de frică. Ea face acest lucru prin procesarea emoțiilor și amintirilor care sunt asociate cu frica și anxietatea. Amigdala este foarte sensibilă la semnalele de amenințare și este, de asemenea, implicată în atribuirea unei semnificații

emoționale amintirilor tale. Ea asociază informațiile noi primite cu amintirile din trecut și poate interpreta evenimente nonamenințătoare drept amenințătoare, pe baza asocierilor de memorie pe care este posibil ca tu să le fi făcut. Acest lucru se poate întâmpla inconștient, în afara sferei tale de conștientizare.

Dacă amigdala percepe ceva drept amenințător, activează diferite canale care conduc la producerea și eliberarea hormonilor de stres. Principalul hormon al stresului din corp este cortizolul. Adrenalina (cunoscută și sub denumirea de epinefrină) este un alt hormon eliberat de corp ca reacție la frică. Acești doi hormoni pot induce schimbări dramatice în corp, afectându-ți inima, ritmul respirator și mușchii și punându-te în alertă.



Când se întâmplă acest lucru, se produc literalmente sute de reacții care se pot manifesta în diverse părți ale corpului. Ele duc la modificări fizice, mintale și de comportament. Este vorba despre reacția de tip „luptă sau fugi”, cunoscută și drept reacția la stres sau reacția la frică. Această reacție neurobiologică îți pregătește corpul și mintea pentru acțiune, fie că este vorba de luptă sau de fugă. Creierul va iniția această reacție indiferent dacă te afli într-un pericol real sau nu și va reacționa chiar și atunci când amenințarea nu este reală, deoarece menirea lui este să îți asigure securitatea și supraviețuirea. Când a fost ultima oară când corpul tău a făcut asta?

Este suficient să vezi lucruri care te înspăimântă ca să inițiezi asemenea reacții. Ce gânduri sau situații evocă o asemenea reacție în organismul tău? Uneori, chiar și anumite cuvinte pot declanșa instantaneu reacția de frică. Ocazional, unii dintre pacienții mei au încercat chiar să îmi interzică să folosesc anumite cuvinte în prezența lor, cuvinte precum: atac de cord sau cancer, sau vomă, din cauza faptului că acestea aveau o legătură foarte strânsă cu anxietatea lor. Surmontarea unor asemenea comportamente de evitare reprezintă un element esențial al învingerii anxietății și îți voi arăta cum să faci acest lucru în Capitolul 8 (vezi pagina 299).

Filmele de groază reprezintă un alt exemplu elocvent al reacției de frică induse în absența unui pericol sau amenințări reale. În timpul unei scene de film pline de suspans, îți pot transpira palmele, ritmul cardiac se poate accelera, până și mușchii se pot tensiona, în ciuda faptului că nu există niciun pericol real pentru tine. Aceste senzații intense nu sunt un indicator că ceva este în neregulă cu tine, sunt doar rezultatul programării înăscute a creierului. În cazul filmelor de groază, de îndată ce creierul a evaluat situația și a concluzionat că nu ești în pericol, oprește butonul reacției de frică. Această reacție instantanee este esențială pentru supraviețuire. Situațiile periculoase au nevoie, de obicei, de o reacție rapidă: nu se potrivește deloc cu gânditul la rece și

cântărirea alternativelor, ceea ce ar reprezenta o pierdere de timp prețios dacă ai fi realmente în pericol. Reacția la stres se temperează de îndată ce pericolul perceput a trecut și corpul tău revine la o stare mai echilibrată. Când oamenii suferă de tulburări de anxietate, experimentează sentimente de amenințare de lungă durată care nu dispar complet. Acest lucru poate determina corpul să rămână într-o stare exacerbată de teamă și poate să prelungească reacția la stres pentru perioade mai lungi.

Lupta – Fuga – Încremenirea

Cele trei reacții diferite la stres sunt lupta, fuga și încremenirea.

Lupta este atunci când înfrunți și gestionezi amenințarea printr-o acțiune necesară.

Fuga este atunci când o iei la fugă sau evadezi din situație ca să eviți amenințarea.

Încremenirea este o reacție de frică ce provoacă o paralizie temporară care te face să rămâi înțepenit locului și cu ochii în patru la ce se întâmplă în jurul tău.

Fiecare dintre noi reacționează diferit la situații înfricoșătoare: reacția pe care o au mintea și trupul ține de propriul tău organism. Se bazează pe situația în sine, pe comportamentul învățat, pe trăsăturile de personalitate și pe gândurile tale la momentul respectiv. Indiferent de structura lor specifică, strategiile din această carte te vor ajuta să te simți mai calm.

Cum îți afectează anxietatea trupul și mintea

Anxietatea provoacă sute de senzații și experiențe, cu manifestări unice la fiecare persoană, ce pot include senzații fizice, experiențe psihologice și schimbări de comportament.

Modificările corporale apar sub forma unor senzații fizice experimentate în toate părțile corpului. Poți experimenta senzații care sunt relativ constante, care pot apărea și dispărea și care pot, de asemenea, varia ca tipologie. Senzațiile legate de frică pot veni și sub forma unor valuri de atacuri succesive. Modificările psihologice se raportează la modul în care gândești și percepi, precum și la felul cum fluctuează emoțiile. Schimbările de comportament se referă la acțiunile întreprinse de tine; la lucrurile pe care le faci.

După cum am aflat deja, reacția de frică ar trebui să fie adaptabilă și utilă pentru tine. Toate schimbările asociate cu reacția de frică ar trebui îți îmbunătățească performanțele și să îți pregătească corpul și mintea să facă față potențialelor amenințări. Când reacția de frică funcționează așa cum ar trebui, modificările din corp și minte sunt subite și intense, dar de scurtă durată, și totul ar trebui să revină la normal după ce pericolul a trecut. Dar atunci când aceste reacții nu se sting de la sine, reacția de frică conduce la anxietate disfuncțională. Nu mai ești pe culmile performanței sporite ca să îți poți gestiona amenințarea; în schimb, corpul și mintea ta devin prea stresate.

Acest tip de stres poate face ca modificările de care îți vorbesc să devină din ce în ce mai consecvente și mai neplăcute. Din cauză că reacția de frică a trenat prea mult, mintea și trupul sunt suprasolicitate și, din această cauză, capacitatea de a face față stresului se poate diminua. Anxietatea îți poate influența gândurile și astfel ele să devină persistent negative, făcându-te să devii și mai fricos, ceea ce, la rândul său, face ca senzațiile de anxietate să devină și mai pronunțate. Îți dai seama cum modificările fizice și schimbările psihologice se alimentează reciproc? Poți fi prins într-un cerc vicios de disconfort fizic insuportabil și de suprasolicitare psihologică. În acest context, îți este foarte greu să îți păstrezi calmul și controlul; chiar dacă încerci să îți spui în sinea ta că trebuie să fi rezonabil, pur și simplu, acest lucru nu funcționează.

Multe dintre senzațiile cauzate de anxietate pot fi alarmante. Da, sunt incomode și înspăimântătoare, dar trebuie să îți amintești că acestea sunt reacțiile corpului tău la stres. Înțelegerea modului în care poate reacționa corpul tău când experimentează o anxietate, fie cronică, fie la un nivel ridicat, te va ajuta să privești lucrurile dintr-o perspectivă diferită. Dacă ești îngrijorat în ceea ce privește identificarea simptomelor și senzațiilor tipice anxietății, ți-ar putea fi de folos să consulți lista detaliată de la sfârșitul cărții (vezi pagina 415). Această listă include aproape toate modificările corporale, psihologice și de comportament asociate cu anxietatea, și pe toate le-am întâlnit în practica mea clinică. Te rog să nu intri în panică din cauza senzațiilor enumerate în listă. În vreme ce unele ți se pot părea nefamiliare, ține minte că este puțin probabil să le experimentezi pe toate, la fel cum este puțin probabil să manifesti unele complet noi. Dacă te lupți cu anxietatea de ceva vreme, corpul tău a stabilit deja un răspuns personalizat la ea.

Și acum iată prima sarcină de lucru. Pentru fiecare exercițiu, va trebui să notezi răspunsurile la întrebări sau la instrucțiuni, așa că trebuie să ai la îndemână fie o agendă, fie un dispozitiv digital cu aplicație de luat notițe. Prima sarcină este destul de simplă.



EXERCIȚIUL 1

Cum mă afectează anxietatea?

Ai aflat că anxietatea produce senzații în corp și că, odată cu ele, apar modificări psihologice și comportamentale. Prima sarcină este să identifici cum te afectează anxietatea în cele trei domenii. Consultă secțiunea Simptome și senzații comune de la pagina 415 care te ajută să rezolvi acest exercițiu. Pentru exemplificare, am enumerat simptomele experimentate de pacienta mea, Margo.

Fizic

Notează toate reacțiile fizice pe care le experimentezi în timpul unui episod de anxietate. Margo experimentează palpitații, dificultăți de respirație, o senzație de fierbințeală și amețeală.

Psihologic

Cum îți afectează anxietatea gândurile și starea psihică? Ce îți trece prin minte? Margo devine obsedată de gânduri catastrofice și nu se poate abține să nu se gândească la nenorociri, crezând că ceva rău urmează să i se întâmple dintr-o clipă într-alta.

Comportamental

Notează acțiunile întreprinse de tine, lucrurile pe care le faci împins fiind de anxietate, cum ar fi evitarea unor anumite situații sau nevoia de validare permanentă. În ceea ce o privește pe Margo, ea evită să iasă singură din casă, evită efortul fizic și caută validarea permanentă.

Factorii care declanșează anxietatea

Și iată că am ajuns să discutăm despre factorii declanșatori, ce sunt diferiți de cauze, la care ne vom referi ulterior. Ce înțeleg eu prin declanșatori? Se poate întâmpla ceva care să declanșeze o creștere a intensității anxietății, precum un ac indicator care urcă și, în cele din urmă, ar putea să coboare, după ce fie te-ai eliberat de anxietate, fie ai revenit la nivelul tău „normal” sau la cel de repaus al anxietății. Declanșatorii pot fi interni, izvorând din interiorul ființei tale – un gând, o senzație, o emoție, imagini care îți vin brusc în minte sau amintirea unor evenimente trecute. Declanșatorii externi sunt lucrurile care se petrec în exteriorul tău: situații, lucruri

pe care alți oameni le spun sau le fac, lucruri pe care le vezi, le auzi, și așa mai departe. Este important să îți identifici și să-ți înțelegi declanșatorii: va trebui să îi cunoști ca să poți face ceva în privința lor. Este extrem de important să ajungi să îi înțelegi foarte bine deoarece tocmai acești declanșatori sunt cei care adeseori te fac să reacționezi în feluri în care îți perpetuează problemele cu anxietatea. Declanșatorii sunt foarte diferiți de la persoană la persoană, dar există câțiva comuni, enumerați în tabelul de mai jos.

Declanșatori comuni ai anxietății

Declanșatori corporali	<ul style="list-style-type: none"> • Senzațiile fizice • Durerea fizică • Menopauza • Menstruația • Sarcina
Declanșatori ce țin de starea de sănătate	<ul style="list-style-type: none"> • Clinicile medicale • Procedurile medicale • O problemă medicală (proprie sau a altcuiva)
Declanșatori online inclusiv rețele de socializare/știri	<ul style="list-style-type: none"> • Știrile despre oameni cu probleme de sănătate, răniți sau pe moarte/decedați • Urmărirea excesivă a unor materiale informative despre suferințe, boli, catastrofe, care induc anxietatea • Reclamele despre asigurările de viață, redactarea testamentelor, înmormântări, sănătatea publică
Declanșatori relaționali/interpersonali	<ul style="list-style-type: none"> • Singurătatea • Prezența oamenilor în jurul tău • Conflictelor sau maltrătarile • Suferința provocată de despărțire sau doliu • Faptul că devii părinte