

LBRIS

We know
books

ANXIETY WORKBOOK FOR WOMEN
RELIEVE ANXIOUS THOUGHTS
AND FIND CALM

Bianca L. Rodriguez

Copyright © 2024 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Callisto Publishing LLC

ANXIETATEA – UN GHID PENTRU FEMEI
ALUNGĂ-ȚI GÂNDURILE ANXIOASE
ȘI REGĂSEȘTE-ȚI LINIȘTEA!

Bianca L. Rodriguez

© 2025 – Editura PHILOBIA

ISBN: 978-630-6614-37-0

internet: www.philobia.com
e-mail: contact@philobia.com

Editor: Bianca Biagini
Traducător: Gregoria Petrea
Redactare: Dorina Oprea
Corectură: Oana Țăranu
DTP & Copertă: Cătălin Furtună

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RODRIGUEZ, BIANCA L.

Anxietatea : un ghid pentru femei : alungă-ți gândurile
anxioase și regăsește-ți liniștea / Bianca L. Rodriguez ; trad. din
lb. engleză de Gregoria Petrea. – București : Philobia, 2025

ISBN 978-630-6614-37-0

1. Petrea, Gregoria (trad.)

159.9

Bianca L. Rodriguez

ANXIETATEA – UN GHID PENTRU FEMEI

Alungă-ți gândurile anxioase
și regăsește-ți liniștea!

Traducere din limba engleză de
Gregoria Petrea

philobia

cuprins

-
- 9 **Introducere**
- 10 **Cum să utilizezi această carte**
-
- 13 **PARTEA I · Să înțelegem anxietatea**
- 15 **CAPITOLUL 1 · Anxietatea și femeile**
- 27 **CAPITOLUL 2 · Viața cu anxietate**
-
- 37 **PARTEA a II-a · Cum să îți gestionezi anxietatea**
- 39 **CAPITOLUL 3 · Calmarea corpului și a minții**
- 59 **CAPITOLUL 4 · Observarea anxietății și identificarea
factorilor declanșatori**
- 80 **CAPITOLUL 5 · Leși din cercul vicios al îngrijorării și
al ruminației**
- 100 **CAPITOLUL 6 · Înlocuiește-ți comportamentul anxios cu
unul sănătos**
- 122 **CAPITOLUL 7 · Gestionarea relațiilor și a anxietății sociale**
- 145 **CAPITOLUL 8 · Identificarea și gestionarea fobiilor specifice**
- 164 **CAPITOLUL 9 · Recapătă-ți viața și atinge-ți obiectivele!**
-
- 191 **Încearcă să crezi în tine**
-
- 193 **Bibliografie**
- 199 **Mulțumiri. Despre autoare**



PARTEA I

Să înțelegem anxietatea

.....

Vindecarea începe atunci când înțelegem anxietatea în profunzime – o înțelegere care îți oferă un context pentru ceea ce se întâmplă în mintea și corpul tău atunci când treci prin anxietate. De asemenea, te încurajează să faci alegeri în cunoștință de cauză cu privire la modul în care poți depăși anxietatea.

Prima parte a acestui ghid analizează elementele de bază ale anxietății și implicațiile sale unice în ceea ce le privește pe femei. De asemenea, prezintă câteva practici pentru a scăpa de anxietate.

Anxietatea și femeile

Toată lumea se confruntă cu anxietatea din când în când, ea devenind însă o „tulburare“ atunci când este constantă, severă și când îți afectează viața astfel încât munca, școala, relațiile și/sau capacitatea de a îndeplini sarcinile zilnice au de suferit. Nu trebuie să bifezi toate criteriile unei tulburări de anxietate, ci poți trece prin perioade de anxietate intensă pe care ai dori să înveți cum să o gestionezi. Modul în care se manifestă simptomele anxietății tale depinde, de asemenea, de tulburarea anxioasă specifică pe care o ai (dacă este cazul), de moștenirea genetică și chiar de biologia ta. Deși fiecare persoană poate resimți anxietatea în mod diferit, există câteva caracteristici distinctive în conformitate cu *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM-5)*:

- ▶ frică irațională și exagerată;
- ▶ sentimente de îngrijorare și tensiune;
- ▶ dificultate în gestionarea sarcinilor zilnice și/sau o suferință provocată de aceste sarcini.

Prin parcurgerea capitolului de față, vei înțelege originile și manifestările anxietății și, mai ales, cum și de ce afectează femeile.

Ce este anxietatea?

DSM-5 diferențiază frica de anxietate după cum urmează: „Frica este răspunsul emoțional la o amenințare iminentă reală sau percepută, în timp ce anxietatea este anticiparea unei amenințări viitoare“. De exemplu, dacă ar fi să conduci pe autostradă și o mașină de pe banda alăturată ar vira brusc spre

UBDIS | We know books

tine, ai simți frică. Dacă, după această experiență, ți-ar fi teamă să conduci și poate chiar ai evita să mai conduci, atunci vorbim despre anxietate.

Anxietatea și frica se suprapun, însă frica este mai des asociată cu gândurile declanșate de un pericol imediat, dar și de maniera în care ai putea să scapi. Anxietatea pune mai degrabă accentul pe pericolul anticipat și pe adoptarea de comportamente pentru a evita eventualele daune.

Anxietatea și frica sunt emoții necesare și normale pe care le trăim cu toții, ele ajutându-ne să ne protejăm de pericole și amenințări. De exemplu, dacă nu te-ai teme atunci când o mașină intră brusc pe banda ta, fără să semnalizeze, nu ai claxona și nu ai putea preveni un accident. Atunci când frica sau anxietatea devin însă exagerate, ele nu te mai ajută, ci au un impact negativ.

De unde provine anxietatea?

Majoritatea experților sunt de acord că factorii biologici, psihologici și sociali pot influența nivelul de anxietate al unei persoane. Vulnerabilitățile genetice (genele moștenite de la părinți asociate cu anxietatea) interacționează cu situațiile, stresul și traumele pentru a modela experiența unei persoane care suferă de anxietate.

Potrivit epidemiologului psihiatru dr. Anna Bauer, de la Universitatea din Carolina de Nord, anxietatea este moștenită în proporție de 30%. Deși nu există o singură „genă a anxietății”, o persoană poate moșteni mai multe gene care creează o „predispoziție genetică” de a dezvolta anxietate. Această predispoziție genetică modifică răspunsurile emoționale la stres ale unei persoane, fiind mai probabil ca aceasta să dezvolte o tulburare anxioasă. Combinația unei predispoziții genetice cu factorii de stres din mediu, cum ar fi abuzul sexual sau fizic,

relațiile familiale dificile, veniturile mici, lipsa unui sprijin social solid sau o problemă de sănătate, poate duce la anxietate.

Chiar dacă factorii biologici sau de mediu nu se aplică în cazul tău, tot poți fi predispusă la anxietate, ea fiind o reacție normală la incertitudinea tipică anumitor situații de viață, care pot apărea în perioadele mai grele sau atunci când au loc schimbări, de exemplu absolvirea facultății, mutarea, un interviu pentru un loc de muncă sau înscrierea la un curs de dans.

Corpul și mintea ta anxioasă

Anxietatea este un răspuns natural și sănătos la stres, care semnalează minții și corpului să se pregătească să reacționeze la o situație potențial periculoasă sau necunoscută. Când te confrunți cu o situație stresantă, de exemplu când trebuie să susții o prezentare la serviciu sau să ieși la o întâlnire, creierul tău reacționează prin mai multe modificări hormonale și fiziologice care afectează modul în care te simți, procesezi informațiile și reacționezi.

Anxietatea poate duce la încordarea mușchilor, la o respirație sacadată sau la o comunicare mai precară între creier și intestine. Această reacție evoluționistă te ajută să acționezi atunci când există o potențială amenințare. Din păcate, când suferi de anxietate cronică, reacțiile creierului și ale corpului nu sunt întotdeauna adecvate la gravitatea situației, pentru că se întreprinde comunicarea între două structuri cerebrale importante: sistemul limbic și lobii prefrontali.

Anxietatea în mintea ta

Sistemul limbic este partea primitivă a creierului, responsabilă de reflexele imediate la amenințările percepute. Acesta include amigdala și talamusul și este denumit „creierul emoțional”. Lobii prefrontali sunt responsabili pentru rațiune și judecată și

IBDIS | We know books
sunt denumiți „creierul cognitiv“, care procesează informațiile într-un mod mai lent și mai sistematic.

Când se confruntă cu un potențial pericol, talamusul îl percepe imediat, trimițând un semnal către amigdală, care activează un răspuns reflex la frică: lupta, fuga sau înghețul. Talamusul trimite, de asemenea, un semnal către lobii prefrontali, care utilizează rațiunea pentru a evalua nivelul de amenințare. Dacă lobii prefrontali stabilesc că ești în siguranță, vor comunica acest lucru sistemului limbic, transmițându-i să se calmeze.

De obicei, când o persoană suferă de anxietate, acest sistem de comunicare nu funcționează corect. Sistemul limbic este adesea hipersensibil și reacționează mai ușor la amenințările percepute, copleșind lobii prefrontali și îngreunând preluarea controlului de către creierul cognitiv.

Anxietatea în corpul tău

Sistemul nervos simpatic face parte din sistemul nervos central, acesta fiind centrul de comandă al întregului organism. Atunci când creierul evaluează o potențială amenințare și semnalează răspunsul de luptă, fugă sau îngheț, sistemul nervos simpatic intervine accelerând respirația, ritmul cardiac și tensiunea arterială. Pupilele se dilată, iar fluxul sanguin este redirecționat de la piele, stomac și intestine către inimă, creier și mușchi, în vederea pregătirii pentru luptă sau fugă.

Când suferi de anxietate cronică, creierul tău tinde să reacționeze mai prompt la amenințările percepute, activând răspunsurile organismului la stres. De fiecare dată când organismul tău încearcă în mod constant să evalueze și să gestioneze o situație, anxietatea se manifestă prin simptome fizice, de exemplu dureri de cap cauzate de tensiune, dureri de spate, respirație rapidă sau dificultăți de respirație, dureri de stomac sau stări de greață.

ANXIETATE ȘI DEPRESIE

Atunci când o persoană suferă de două sau mai multe boli simultan, vorbim despre comorbiditate. Potrivit NAMI (Alianța Națională pentru Boli Mintale), una dintre cele mai frecvente comorbidități în domeniul sănătății mintale este depresia însoțită de anxietate. Aproximativ „60% dintre persoanele cu anxietate vor avea și simptome de depresie, iar cifrele sunt similare pentru cei cu depresie care suferă și de anxietate.“

Deși unele simptome ale anxietății și depresiei se suprapun, cum ar fi problemele de somn, de apetit și de concentrare, acestea sunt tulburări separate. Anxietatea este resimțită printr-o stare de energie ridicată, caracterizată de o îngrijorare constantă cu privire la evenimentele viitoare. În schimb, depresia este resimțită ca un sentiment permanent de tristețe și disperare, precum și prin lipsa de interes pentru activitățile care altădată îți făceau plăcere.

Experții nu sunt siguri de ce depresia și anxietatea apar adesea împreună, dar există câteva teorii. Mecanismele cerebrale similare implicate în anxietate și depresie ar putea fi unul dintre motivele pentru care acestea se manifestă în același timp. O altă teorie se referă la interacțiunea dintre simptomele anxietății și cele ale depresiei care produc un ciclu. Atunci când o persoană devine anxioasă, îngrijorarea sa cu privire la o situație poate duce la un sentiment de tristețe, care se poate transforma în depresie. Aceste sentimente de tristețe pot întări sentimentul de îngrijorare, perpetuând ciclul.

Dacă suferi atât de anxietate, cât și de depresie, exercițiile din această carte îți vor fi de ajutor, deoarece se referă la unele dintre tiparele de gândire latente asociate ambelor tulburări. Multe dintre activitățile bazate pe terapia cognitiv-comportamentală și mindfulness s-au dovedit utile și în cazul depresiei.

Tipuri de anxietate

Oamenii au diferite tipuri de anxietate, iar o persoană se poate confrunta cu mai multe dintre ele. De asemenea, un tip de anxietate se poate manifesta diferit la persoane diferite. De exemplu, persoanele care suferă atacuri de panică pot avea simptome care variază de la palpitații și dificultăți de respirație la paretezii (senzații de amorțeală sau furnicături), teama de a „înnebuni” sau toate cele de mai sus.

În ciuda faptului că DSM-5 identifică și alte tipuri de anxietate, acest ghid se axează pe cele mai frecvente patru tipuri și pe modul în care afectează femeile. Este important să nu te autodiagnosticezi. Următoarele descrieri ale tulburărilor de anxietate sunt doar noțiuni bazate pe descrieri generale și concrete ale anumitor simptome. Discută cu medicul tău dacă te confrunți cu simptomele descrise în această secțiune.

Anxietate generalizată

Tulburarea de anxietate generalizată (TAG) se caracterizează prin îngrijorare exagerată cu privire la o serie de evenimente sau probleme. Nivelul, frecvența și durata îngrijorării depășesc probabilitatea sau efectul real al evenimentului anticipat. Femeilor cu TAG le este greu să își controleze gândurile îngrijorătoare, astfel că le este afectată capacitatea de a realiza sarcinile zilnice. Este și motivul pentru care TAG diferă de îngrijorarea sau stresul cotidian – intensitatea și frecvența afectează capacitatea de a funcționa în diferite aspecte ale vieții, cum ar fi munca, relațiile și menținerea sănătății.

Panică

Tulburarea de panică este definită prin atacuri de panică recurente sau valuri bruște de disconfort intens sau anxietate, care se agravează în câteva minute. În timpul unui atac de panică, o persoană poate prezenta o serie de simptome, cum ar

fi accelerarea ritmului cardiac, tremurături, transpirație, dureri în piept, amețeli și chiar teama de moarte. Atacurile de panică apar brusc, adesea fără un factor declanșator identificabil. În plus, această caracteristică a atacurilor duce adesea la o îngrijorare constantă cu privire la alte atacuri de panică și/sau la consecințele acestora.

Anxietate socială

Tulburarea de anxietate socială (TAS), denumită și fobie socială, se referă la anxietatea intensă față de situațiile sociale în care o persoană ar putea fi analizată. Iată și câteva exemple: momentele în care întâlnești persoane noi, dar și când ești observată în timp ce mănânci sau prestezi în fața altora. Persoana cu anxietate socială se teme că se va comporta într-o manieră care o va stânjeni, ceea ce îi va face pe ceilalți să o respingă. Prin urmare, situațiile sociale provoacă frecvent teamă și anxietate, ceea ce poate duce la evitare. Aceste simptome provoacă o suferință semnificativă în numeroase laturi ale vieții, inclusiv în carieră și relații.

Fobii specifice

O fobie specifică se referă la teama sau anxietatea față de o anumită situație sau un anumit obiect, cum ar fi teama de zbor, de șerpi sau la vederea sângelui. Ca în cazul tuturor tulburărilor anxioase, nivelul fricii și al anxietății este disproporționat față de obiect sau situație, iar persoana afectată încearcă să le evite. Această evitare duce la o suferință accentuată și/sau la perturbări ale capacității lor de a funcționa în viața de zi cu zi. Agorafobia, de exemplu, este teama intensă, anxietatea și evitarea unor tipuri de situații nespecifice în care este dificilă evadarea sau în care ajutorul ar putea fi indisponibil dacă apare un atac de panică sau alte simptome jenante.

De ce sunt femeile mai predispuse la anxietate?

Tulburările de anxietate sunt cele mai frecvente afecțiuni mintale din America, afectând anual 40 de milioane de adulți, adică 18,1% din populație. Femeile suferă de anxietate de două ori mai frecvent decât bărbații. De ce? Dovezile sugerează mai mulți factori genetici, sociali și de mediu.

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) identifică, de asemenea, următorii cinci factori de risc pentru tulburările frecvente de sănătate mintală care afectează în mod disproporționat femeile: (1) violența bazată pe gen; (2) dezavantajul socioeconomic crescut; (3) inegalitatea veniturilor; (4) statutul social scăzut; (5) principala persoană care îngrijește alte persoane. Femeile care sunt minorități rasiale ori etnice și/sau imigrante se pot confrunta și cu alte forme de stres și traume. Cercetările arată că femeile sunt mai predispuse să sufere de anxietate și în timpul fluctuațiilor hormonale, ceea ce duce la riscul de a dezvolta tulburări de anxietate. Deși se studiază încă legătura dintre gen și anxietate, există dovezi temeinice care susțin că atât factorii de mediu, cât și cei biologici joacă un rol important.

Anxietatea se poate manifesta în mod diferit la femei

Conform unui studiu realizat în 2015 de Lisa Y. Maeng și Mohammed R. Milad de la Facultatea de Medicină Harvard, femeile și bărbații par să reacționeze diferit la stres. Femeile sunt mai vulnerabile la stres decât bărbații, ceea ce le amplifică anxietatea. Potrivit unui articol citat de WBUR, un studiu publicat în *Journal of Abnormal Psychology* a raportat că femeile au tendința de a internaliza stresul mai degrabă ruminând asupra gândurilor și emoțiilor negative „decât prin rezolvarea problemelor în mod activ“. Bărbații, pe de altă parte, au tendința de

și exterioriza stresul prin comportamente agresive și sunt mai predispuși să se implice în înfruntarea problemelor.

Nu numai că femeile suferă de anxietate în proporții mai mari decât bărbații, dar ele prezintă și simptome mai severe și reacții diferite la simptome. Un studiu a arătat că femeile afectate de tulburarea de panică se confruntă cu atacuri de panică mai frecvente decât bărbații. De asemenea, femeile gestionează simptomele tulburărilor de anxietate în mod diferit de bărbați. De exemplu, femeile tind să facă față anxietății prin evitare, în timp ce bărbații recurg mai frecvent la substanțe.

Felul în care femeile și bărbații reacționează la tratament diferă de asemenea. Potrivit Institutului de Cercetare pentru Sănătatea Femeilor de la Universitatea Northwestern, citat într-un articol de Regis College, „femeile sunt mai predispuse decât bărbații să se simtă stigmatizate pentru că solicită asistență pentru o problemă de sănătate mintală. Femeile tind să se raporteze la opiniile celorlalți pentru stima lor de sine mult mai mult decât bărbații. Prin urmare, evită adesea să își trateze bolile mintale pentru că nu vor ca ceilalți să aibă o părere proastă despre ele, ceea ce le-ar face și pe ele să aibă o părere la fel de proastă despre propria persoană.“

În acest sens, Carol Gilligan, feministă și psiholog american, explică în cartea sa, *In a Different Voice*, cum femeile se definesc de obicei descriindu-și relațiile, în timp ce bărbații au tendința de a folosi afirmații de tipul „eu“ pentru a se defini. Această abordare relațională le poate face pe femei să se simtă egoiste pentru că au grijă de propria lor stare de bine. De foarte multe ori, am fost nevoită să îi dau permisiunea unei cliente să facă ceea ce este mai bine pentru ea, chiar dacă exista riscul să îi suferă pe ceilalți.

Shandra este manager de marketing junior pentru o linie de produse de îngrijire a pielii în plină ascensiune și suferă de tulburare de anxietate socială (TAS). Își amintește că în viața ei ceva s-a schimbat când avea cam treisprezece ani. Mai exact, a început să se simtă anxioasă în diverse situații sociale cu colegii. Cu câteva zile înainte de o petrecere, începea să își facă griji neîncetat. Oare va purta ținuta nepotrivită sau va spune ceva stupid? Uneori nu reușea să adoarmă noaptea, începând să aibă și probleme de concentrare. În ziua petrecerii, pe Shandra o durea stomacul, transpira abundent și avea gura uscată. De la un punct, a început să găsească tot felul de scuze ca să nu mai participe la întâlniri sociale. Pe de o parte, acest lucru o liniștea, dar pe de altă parte îi crea și mai multă îngrijorare, temându-se că va rata oportunități și își va pierde prietenii. Se simțea prinsă într-un ciclu fără sfârșit.

Shandra și-a ales facultatea astfel încât să fie cât mai aproape de casă, ca să nu fie nevoită să locuiască la cămin. Părinții ei erau îngrijorați că se izolează și au îndemnat-o să consulte un terapeut. În cadrul terapiei, Shandra a aflat că situațiile necunoscute în care simte că nu poate controla ce cred oamenii despre ea reprezintă principalul declanșator al anxietății sale. Cu ajutorul terapiei cognitiv-comportamentale (TCC), a învățat să-și observe gândurile anxioase și să le alunge. De asemenea, a deprins anumite tehnici de respirație pentru a-și calma corpul. Acum, în diferite contexte sociale, Shandra practică respirația diafragmatică pentru a-și domoli manifestările fizice ale anxietății, cum ar fi ritmul cardiac rapid. De asemenea, folosește afirmații precum „sunt o persoană prietenoasă” ca să înlocuiască gândurile negative anterioare, de exemplu: „Este înfricoșător să întâlnesc oameni noi.” Prin practică, Shandra a învățat să își

gestioneze anxietatea. Chiar dacă încă se mai simte anxioasă uneori, mai ales atunci când trebuie să facă o prezentare, nu lasă acest lucru să o împiedice să facă ceea ce își dorește.

Beneficiile rezolvării problemelor de anxietate

Poate fi dificil să faci față unei zile când ești cuprins de gânduri îngrijorătoare și de disconfort fizic. Uneori, în încercarea de a-și calma disconfortul, oamenii se tratează singuri, apelând la substanțe. Potrivit Asociației Americane de Luptă împotriva Anxietății și Depresiei, aproximativ 20% dintre persoanele cu tulburări de anxietate socială au și probleme de abuz de substanțe.

Anxietatea cronică are implicații negative și asupra sănătății fizice. Un articol din *Harvard Health* raportează o suprapunere semnificativă a anxietății și a sindroamelor de durere cronică, cum ar fi fibromialgia, sindromul colonului iritabil (SCI), durerile lombare, durerile de cap și nevralgiile. Persoanele care suferă de anxietate cronică riscă, de asemenea, să devină imunocompromise din cauza nivelului crescut de cortizol, hormonul stresului pompat în organism ca parte a reacției la stres.

Oamenii au nevoie de conexiune pentru a prospera. Din păcate, tulburările de anxietate pot avea un impact negativ asupra relațiilor, din mai multe motive. Teama de a fi judecată asociată cu anxietatea socială, de exemplu, poate duce la izolare, ceea ce nu face decât să perpetueze anxietatea.

Anxietatea poate influența și stima de sine. S-a demonstrat că anxietatea afectează concentrarea, ceea ce poate diminua capacitatea de a îndeplini diverse sarcini personale și profesionale, creând astfel sentimente de frustrare și inerție. Senzația de lipsă de control asupra anxietății poate duce, de asemenea, la rușine și disperare.