

LBRIS

We know
books

Regine Galanti, PhD, *Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress*

Copyright © 2020 by Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Zeitgeist Young Adult, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York.

penguinrandomhouse.com

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Copyright © 2026 by Alice Books, pentru ediția în limba română

All rights reserved

Design copertă: © DUART

Ilustrație copertă: © Stranger Man / Shutterstock.com

Fotografie autoare: © Leslie Renee Photography

Redactare: Vasilica Turculeț

ALICE BOOKS

Valea Lupului, Iași

www.alicebooks.ro

hello@alicebooks.ro

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GALANTI, REGINE

Combaterea anxietății la adolescenți: tehnici esențiale de TCC și mindfulness împotriva anxietății și stresului / dr. Regine Galanti; trad. din

lb. engleză de Lucia Popovici. - Valea Lupului: Alice Books, 2026

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-630-6676-51-4

I. Popovici, Lucia (trad.)

159,9

61

Dr. Regine Galanti

COMBATEREA ANXIETĂȚII LA ADOLESCENȚI

Tehnici esențiale
de TCC și mindfulness
împotriva anxietății
și stresului

Traducere din limba engleză

de Lucia Popovici



2026

Această carte este menită să ofere informații utile cu privire la subiectele discutate. Nu are ca scop să fie folosită și nici nu ar trebui să înlocuiască diagnosticarea sau tratarea unor afecțiuni medicale. Vă rugăm să consultați un doctor sau un specialist în sănătate mintală înainte de a pune în practică exercițiile sau instrucțiunile. Editorul și autorul nu sunt responsabili de nicio nevoie specifică de sănătate care poate necesita supraveghere sau consultarea unui furnizor de servicii medicale autorizat și calificat.

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1. <i>Îți poți reeduca creierul</i>	11
Capitolul 2. <i>Legătura dintre minte și corp</i>	38
Capitolul 3. <i>Gestionarea emoțiilor dificile</i>	75
Capitolul 4. <i>Cum să-ți schimbi gândurile</i>	99
Capitolul 5. <i>Pune-ți la îndoială comportamentele</i>	127
<i>Concluzie</i>	181
<i>Anexă</i>	183
<i>Resurse</i>	189
<i>Referințe</i>	193
<i>Index de exerciții/tehnici</i>	195
<i>Index</i>	197
<i>Mulțumiri</i>	207

Capitolul 1

ÎȚI POȚI REEDUCA CREIERUL

Adolescenții jonglează cu o mulțime de responsabilități sociale, școlare și familiale. Dacă la acestea se mai adaugă și stresul și anxietatea, e de mirare că reușești să termini ceva! Faptul că îți faci timp să citești aceste rânduri este un prim pas important – înseamnă că ești pregătit să faci niște schimbări. TCC și mindfulness îți vor oferi abilitățile de care ai nevoie pentru a face aceste schimbări și pentru a deveni persoana care vrei să fii. Dar, mai întâi, hai să ne dăm cu un pas înapoi și să vedem ce anume vrei să schimbi. Nu e ușor să-ți explorezi această latură, însă conștiința de sine este un prim pas important spre o schimbare pozitivă.

De unde vine anxietatea?

Anxietatea e mai des întâlnită decât ai crede. Afectează unu din trei adolescenți, ceea ce înseamnă că mulți dintre colegii tăi de clasă se confruntă cu probleme similare. Cercetătorii știu că atât natura (moștenirea ta genetică), cât și educația (mediul în care crești) influențează cum, când și de ce apare anxietatea. Anxietatea se moștenește adesea din familie, așadar ține de natură. Însă mai știm și că evenimentele de viață stresante, precum o mutare, divorțul părinților sau o despărțire, pot să joace și ele un rol important.

Un pic de anxietate ne face bine. De fapt, oamenii sunt construiți să simtă teama ca mecanism de supraviețuire – este reacția naturală a creierului nostru la situațiile periculoase. Avem chiar și un răspuns fizic la ea, numit „luptă, fugi ori stai pe loc”. Acest răspuns ne pregătește să ne apărăm, să o luăm la sănătoasa sau să ne oprim (gândește-te la căprioara încremenită în lumina farurilor) când ne confruntăm cu o amenințare externă. E un instinct care ne-a ajutat specia să supraviețuiască de generații! Însă același instinct poate deveni o problemă atunci când răspunsul luptă – fugi – stai pe loc se declanșează prea des, fără semnale reale de pericol. Gândește-te așa: teama pe care omul preistoric o simțea față de lei îl ajuta să supraviețuiască; teama ta de a vorbi cu colegul drăguț din clasă nu este probabil la fel de utilă.

Test de anxietate

E greu să gestionezi o problemă fără nume și fără chip. Acest test te poate ajuta să înțelegi mai bine diferitele tipuri de anxietate. Dând un nume anxietății pe care o simți, te poți folosi de instrumente și tehnici specifice ca să o ții sub control. Foarte adesea, anxietatea îmbracă mai multe forme, așa că nu fi surprins dacă ți se potrivesc mai multe categorii sau dacă bifezi toate punctele dintr-o anumită categorie. Aceasta înseamnă pur și simplu că nu ești singurul care se simte astfel. Știu că lista de afirmații e lungă, așa că fii cât se poate de sincer și bifează-le pe toate cele care ți se aplică.

ANXIETATE GENERALIZATĂ

- Mă îngrijorez adesea pentru diferite lucruri din viața mea, precum sănătatea, școala, prietenii, relațiile sentimentale sau familia.
- Îmi fac griji că nu sunt la fel de bun ca prietenii mei.
- Mă tem că n-o să mă descurc bine în viitor.

AGORAFOBIE

- Stau acasă ca să evit să mă simt inconfortabil sau panicat.

- Pentru a înfrunța unele situații, am nevoie să fiu însoțit de o anumită persoană.

FOBII

- Mă tem foarte tare de anumite lucruri, precum:
 - Sânge sau ace
 - Câini sau alte animale
 - Furtuni și vreme rea
 - Întuneric
 - Înălțimi sau locuri unde mă simt închis

ANXIETATE SOCIALĂ

- Mă intimidează oamenii pe care nu îi cunosc bine.
- Îmi este greu să vorbesc cu oamenii pe care nu îi cunosc bine.
- Sunt timid.
- Devin anxios când trebuie să fac ceva și oamenii mă privesc (să citesc cu voce tare, să vorbesc în public, să practic un sport).
- Nu mă simt în largul meu să merg la petreceri unde nu cunosc bine oamenii.

ANXIETATE DE SEPARARE

- Mă tem să dorm departe de casă sau să fiu departe de familia mea.
- Prefer să stau aproape de părinții mei.

- Îmi fac griji că o să li se întâmple ceva rău părinților mei.
- Mă tem să stau singur acasă sau să dorm singur.

ATACURI DE PANICĂ

- Simt adesea că mi-e rău, deși nu am nicio problemă din punct de vedere medical.
- Mă sperii din senin.
- Atunci când mă tem:
 - Mi-e greu să respir.
 - Simt că leșin.
 - Simt că voi pierde controlul.
 - Simt că-mi voi pierde mințile.
 - Inima îmi bate repede.
 - Încep să tremur.
 - Transpir abundent.
 - Simt că mă sufoc.
 - Mă simt amețit.

TULBURARE OBSESIV-COMPULSIVĂ (TOC)

- Sunt tulburat de gânduri obsesive de care nu pot scăpa, precum teama că sunt murdar sau că sunt plin de microbi, că altcineva va avea de suferit din cauza unui lucru pe care l-am făcut sau nu l-am făcut ori că voi face ceva șocant.
- Repet iar și iar acțiuni din care nu mă pot opri: număr, verific, spăl sau aranjez lucruri.

Forme de anxietate

Anxietatea poate îmbrăca o varietate de forme. Unele dintre ele se exprimă fizic, altele au legătură cu frământările mentale, iar altele se manifestă doar în anumite situații. Dacă ai făcut „Testul de anxietate” (pagina 13), vei găsi mai jos definiția acestor tipuri diferite de anxietate.

TULBURAREA DE ANXIETATE GENERALIZATĂ – îți faci exagerat de multe griji pentru lucruri obișnuite, precum casă, școală sau prieteni. Aceste griji sunt dificil de controlat. Poate că te aștepți mereu la ce este mai rău sau te frământă mai mult decât alții pentru un viitor examen sau o ceartă cu un prieten.

ANXIETATEA SOCIALĂ – teama de a fi judecat negativ sau respins de ceilalți. S-ar putea să te temi că te comporți prosteste sau că ești plictisitor, iar această teamă te determină adesea să eviți interacțiunile sociale sau situațiile în care alții te-ar putea privi.

ANXIETATEA DE SEPARARE – teama de a sta departe de oamenii care îți sunt apropiați, de obicei părinții. Poate că te tulbură simplul gând de a nu fi cu ei sau îți imaginezi scenarii sumbre atunci când sunteți despărțiți.

FOBIILE – frici intense de anumite situații, adesea chiar iraționale, deoarece teama nu corespunde realității amenințării. De obicei este vorba despre animale, insecte, microbi, fenomene meteorologice extreme sau spații închise. Deși este normal să te deranjeze aceste lucruri, majoritatea oamenilor le pot înfrunța și își văd de viață. În cazul fobiilor, faci eforturi mari pentru a evita complet aceste situații incomode, chiar dacă îți dai seama că teama este irațională.

ATACURILE DE PANICĂ – manifestarea fizică a anxietății, când senzații fizice bruște, intense și inconfortabile te fac să simți că ai un atac de cord sau îți pierzi mințile. După ce ai un atac de panică, s-ar putea să te temi că vor urma altele, iar aceasta este o particularitate a tulburării de panică. Când teama de aceste atacuri de panică este atât de paralizantă, încât nu te mai duci la școală sau nu mai ieși din casă ori ieși doar cu anumiți oameni, este vorba despre **agorafobie**.

TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ (TOC) implică gânduri de care nu poți scăpa și care te supără, precum „Scaunul acela colcăie de microbi!”. Gândurile devin atât de obsesive, încât simți că trebuie să faci *ceva*, să eviți scaunul și să te speli pe mâini. Acest comportament se numește compulsie. Deși comportamentul compulsiv te face să te simți mai bine pe termen scurt, poate duce de fapt

la mai multe obsesii care îți sporesc și mai mult anxietatea, determinându-te să adopți un comportament și mai compulsiv.

Pe măsură ce citești această carte, vei afla că anumite tehnici vor fi utile pentru diferite tipuri de anxietate. Pentru exemple care arată cum poți aplica anumite tehnici în diversele manifestări ale anxietății, vezi anexa (pagina 183), care include câteva planuri de acțiune.

Așadar, ce sunt TCC și mindfulness?

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este un set de tehnici menite să schimbe gândurile (partea cognitivă) și acțiunile (tiparele comportamentale) care nu te lasă să duci o viață împlinită și sănătoasă. Obiectivul TCC este să te ajute să devii propriul tău terapeut, iar tehnicile sunt practice, orientate spre obiective și pot fi exersate zilnic.

În timp ce unele strategii TCC se axează pe schimbarea gândurilor sau comportamentelor, altele se bazează pe abordări centrate pe mindfulness sau conștientizare și acceptare. Poate ai observat că, atunci când te îngrijorează ceva, mintea îți zboară oriunde, numai nu *aici* – îți faci griji despre trecut sau despre lucrurile care ar

putea merge rău în viitor. Mindfulness te ajută să-ți concentrezi atenția asupra a ceea ce faci chiar *acum*, în prezent. Strategiile de acceptare te ajută să gestionezi și chiar să accepți situațiile inconfortabile sau emoțiile pe care nu le poți controla sau schimba.

Deși poate părea contraintuitiv, deoarece anxietatea pe care o trăiești este exact lucrul de care încerci să scapi, tocmai această dorință de a scăpa de clipa prezentă este cea care provoacă adesea angoasă. Dacă îți concentrezi toată atenția asupra prezentului și îți accepți disconfortul, îți poți da seama că lucrul de care încerci să scapi nu este atât de copleșitor cum credeai.

TCC funcționează

S-a dovedit că TCC funcționează pentru toate tipurile de anxietate, însă aceste tehnici pot fi de asemenea utile pentru alte emoții negative, precum depresia și furia. În plus, știm că poate ajuta la îmbunătățirea calității somnului, reduce durerea cronică, îi ajută pe cei cu tulburări de alimentație sau dependență și contribuie la controlarea ticurilor și a compulsiilor de a se scărpinga.

În experiența mea, obiectivul este să-ți crezi o trusă bogată de instrumente. Cu ajutorul ei, poți rezolva majoritatea problemelor. Vrei să agăți un tablou pe perete? Ia un ciocan. Vrei să construiești mobilă?

la bormașina. Instrumentele de TCC și mindfulness potrivite pot fi aplicate în majoritatea aspectelor din viața ta și, odată ce începi să le folosești, poți să te simți, să gândești și să te comporți așa cum ai vrea să fii.

Ce mă uimește e rapiditatea cu care funcționează TCC. O elevă în clasa a X-a a venit recent la mine, plângându-se că era mai mereu deranjată la stomac. Fusese la mai mulți doctori, care excluseseră orice problemă fizică. Ne-am dat repede seama că teama ei de a i se face greață îi amplifică și mai tare senzația de greață și că evita locurile unde s-ar fi putut gândi la problemele ei de stomac. Am stabilit împreună un plan prin care a început să-și înfrunte fricile frecventând locuri unde i se făcea greață și s-a folosit de tehnici de coping ca să-și gestioneze anxietatea când simțea că aceasta o cuprinde. Frecvența simptomelor a scăzut de la o dată pe zi la o dată pe lună și fata mi-a spus că erau mult mai ușor de gestionat decât s-ar fi așteptat. Era încrezătoare în noile ei abilități și era convinsă că-și va putea gestiona simptomele atunci când acestea aveau să apară.

Anxietatea este adaptativă

Imaginează-ți următorul scenariu: ești Kronk, Omul Cavernelor. Auzi un foșnet în spatele tău și te gândești

că „Probabil e doar Grog, s-a întors de la cules afine”. Nici măcar nu ridici ochii de la grămada ta de bețe și spui „Bună, Grog, e rândul tău să patrulezi prin peștera”. Dar se pare că nu era Grog, ci un tigru care se năpustește asupra ta înainte să-ți dai seama ce se petrece. Nu-i o zi prea bună pentru Kronk.

Acum, scenariul B: auzi un foșnet în spatele tău, iar părul ți se face măciucă. Inima îți bate mai repede, începi să transpiri și mușchii ți se încordează. Scanezi perimetrul peșterii tale și observi mișcare în tufișuri. Te gândești că „Trebuie să fie periculos!” și alergi în peștera ta, la adăpost, scăpând de tigru și supraviețuind încă o zi.

Teamă, ca răspuns la un pericol real, este adaptativă, sănătoasă și salvatoare. Dar să răspunzi prin anxietate unor situații care nu sunt de fapt periculoase te poate împiedica să funcționezi. Gândește-te la un detector de fum: când izbucnește un incendiu, detectorul de fum îți dă un semnal important, să ieși din casă sau să stingi un foc. Când detectorul de fum se declanșează fără să existe un incendiu real, este exasperant. Imaginează-ți că, de fiecare dată când sună o alarmă falsă, reacționezi de parcă ar fi un incendiu real, apuci extingtorul, alergi afară din casă și suni la 112 – totul deoarece ai ars o felie de pâine în prăjitor! Anxietatea este o alarmă falsă care semnalează pericol, deși acesta nu există. Obiectivul nostru este să învățăm strategii prin care să tratăm aceste experiențe drept alarme false, nu incendii adevărate.