

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CAIN, NICOLE

Fără panică / dr. Nicole Cain ; trad. din lb. engleză și note:
Patricia Cihodaru. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-731-6

I. Cihodaru, Patricia (trad. ; note)

159.9

Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

PANIC PROOF

Copyright © 2024 by Nicole Cain

Published in the United States by Rodale Books, an imprint of
Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.
This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of
Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Ilustrații de Haylee Masteller

All rights reserved.

© Bookzone 2026, 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. Nicole Cain

FĂRĂ PANICĂ

Noua metodă holistică pentru
a scăpa definitiv de anxietate

*Traducere din limba engleză și note
de Patricia Cihodaru*

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

CUPRINS

INTRODUCERE: Adevărul despre panică și minciunile care ți-au fost spuse	9
PARTEA I Mesaje secrete ale anxietății și panicii	23
Povestea casei erodate	25
1: Cum ai ajuns aici	34
2: Strategiile de tip Semafor: lumina roșie, lumina galbenă și lumina verde	47
3: Cele nouă tipuri de anxietate	63
PARTEA A II-A Cum te protejează panica	115
4: Creierul și panica	121
5: Axa intestin-creier	138
6: Neurotransmițătorii și panica	169
7: Hormonii și panica	227
PARTEA A III-A Cum să devii imun la panică	293
8: Obstacole în calea eliberării de panică	297
9: Reantrenează-ți sistemul nervos	345
10: Relația cu părțile din tine	385
11: Protocolul pentru imunitate la panică	405
Concluzii	465
MULȚUMIRI	469

ANEXA A: Protocolul meu pentru imunitate la panică	471
ANEXA B: Resurse pentru lecturi suplimentare	474
Despre autoare	477

INTRODUCERE

Adevărul despre panică și minciunile care ți-au fost spuse

Dacă citești această carte, cel mai probabil te lupți cu panica. Poate că abia ai fost diagnosticat cu panică și anxietate sau poate că te lupți cu ele de mulți ani. Oricum ar fi, știu că poate părea greu în acest moment să-ți imaginezi viața fără anxietate.

Poate ți s-a spus că anxietatea este destul de frecventă (și este). Și că anxietatea nu se vindecă, ci doar se gestionează (acesta este un mit).

Poate că tocmai începi să te vindeci de panică și anxietate sau poate ai trecut prin asta de câteva ori și te simți blocat. Indiferent dacă ești relativ nou în jocul panicii sau ai încercat tot ce ți-a stat în putință pentru a o opri, vreau să știi trei lucruri:

- 1: Am trecut și eu prin asta.
- 2: Sunt alături de tine.
- 3: *Poți să te vindeci* de panică și anxietate!

Dar înainte să mergem mai departe: probabil ai auzit două mari minciuni și vreau să le abordăm pentru a le demonta.

Minciuna 1: Simptomele sunt rele; rolul nostru este să le facem să dispară.

Minciuna 2: Experții știu mai multe decât tine despre creierul și trupul tău.

Hai să le analizăm puțin pe fiecare.

MINCIUNA 1: SIMPTOMELE SUNT RELE; ROLUL NOSTRU ESTE SĂ LE FACEM SĂ DISPARĂ.

Acesta ar putea fi sloganul oficial al profesiei medicale. Mergi la medic atunci când suferi, iar el vrea să te scape de suferință. Simptomele sunt considerate probleme ce trebuie rezolvate.

Dar dacă simptomele noastre încearcă să ne spună ceva? Dacă ele nu sunt problemele, ci tocmai soluțiile? Să spunem că vrei să cumperi o mașină. Găsești una care-ți place foarte mult și urci la volan pentru a o testa. Când închizi portiera, te izbește mirosul puternic al unui odorizant în formă de copac care atârână de oglinda retrovizoare. Mașina funcționează perfect, așa că o cumperi și mergi cu ea acasă. O săptămână mai târziu, pe măsură ce odorizantul își pierde din parfum, observi că mirosul s-a schimbat. Însă noul miros e destul de neplăcut.

Scenariul 1: Cumperi un nou odorizant și lași lucrurile așa.

Scenariul 2: Explorezi *de ce* s-a schimbat mirosul în mașină și, după cercetări suplimentare, descoperi rămășițele unui burrito mucegăit în torpedou.

În scenariul 1, pur și simplu ai mascat simptomul. Problema este încă acolo, doar că nu o mai observi.

În scenariul 2, ai abordat cauza de bază a simptomului. Nu numai că problema a dispărut, dar mașina arată și miroase mai bine acum.

Același lucru este valabil și pentru corpul tău. Simptomele nu sunt problemele, ci soluțiile. Ele sunt modul corpului tău de a-ți spune că ceva nu e bine și că trebuie să faci o schimbare. Când îți ignori simptomele, doar agravezi problema. Ești asemenea persoanei care cumpără un nou odorizant, în loc să arunce burrito-ul mucegăit.

La fel se întâmplă și dacă experimentezi atacuri de panică. Acestea sunt un simptom și poți să încerci să faci față problemei (folosind medicamente, suplimente, meditația etc.). Vei reuși pentru o vreme. Dar dacă nu poți să-ți menții strategiile de a face față pentru o scurtă perioadă (și, să fim sinceri, este imposibil să faci asta întotdeauna) panica revine.

La fel ca în scenariul cu găsirea burrito-ului mucegăit, poți să cercetezi *de ce*-ul din spatele simptomelor panicii. Indiferent dacă simptomul e un miros greșos sau o stare de panică, el este un indiciu care arată o problemă mult mai profundă. Simptomul nu este problema, ci o parte din *soluția* la problemă. Când înțelegi că ceva e în neregulă, ai ocazia nu doar să te vindeci de panică, ci și să-ți recapeți energia și sănătatea la un nivel mai profund.

Cuvântul *vitalitate* înseamnă viață, energie și sănătate, în timp ce *reziliența* descrie capacitatea de a rezista provocărilor sau de a te recupera după ele. Împreună, aceste cuvinte descriu starea de a fi plenar viu și capabil să rezisti stresului. Trupul tău are atât vitalitate, cât și

reziliență, și produce simptome pentru a-ți spune ce trebuie vindecat și cum anume.

MINCIUNA 2: EXPERȚII ȘTIU MAI MULTE DECÂT TINE DESPRE CREIERUL ȘI CORPUL TĂU.

Aceasta este o altă minciună des întâlnită. Ni se spune că doctorii și terapeuții sunt experții, iar noi trebuie doar să le dăm ascultare.

Dar adevărul este că noi ne cunoaștem trupurile mai bine decât oricine altcineva. Știm ce ne face să ne simțim bine și ce ne face să ne simțim rău.

Nu lăsa pe nimeni să-ți spună că știi mai puține despre tine însuși decât el sau ea (aceasta este definiția *gaslight*-ului¹). Sper că această carte te va ajuta să dobândești încredere în tine, astfel încât să poți deveni cel mai bun avocat al tău. Doctorii tăi sunt experți în domeniile lor, dar tu ești singura persoană care trăiește înăuntrul minții și corpului tău și este destul de greu să simți că trupul și mintea ta se războiesc.

Această carte nu este autobiografică, așa că nu-ți voi povesti toată copilăria mea, dar vreau să-ți spun câte puțin din istoricul meu, ca să știi că am trecut prin acest tunel întunecat al iadului care este panica. Nu numai că am fost acolo, dar am și ieșit la liman.

Și tu poți face asta.

Nu numai că m-am vindecat, dar am ajutat literalmente mii de oameni care sufereau de panică să-și recapete controlul asupra propriei vieți. Cu același entuziasm vreau să te ajut și pe tine să devii imun la panică și

¹ Distorsionare a realității. Formă de abuz psihologic în care o persoană este manipulată de alta pentru a-și pune la îndoială propria percepție a realității.

de aceea îți voi dezvălui câte ceva din latura mea vulnerabilă.

POVESTEA PANICII MELE

Era ora 3 dimineața și-mi simțeam corpul în flăcări. În ultimele șase luni nu mă odihnisem bine nici măcar o noapte, iar în ultimele trei seri dormisem doar câte o oră. Eram pe o spirală descendentă și, cu fiecare minut care trecea, eram tot mai sigură că urma să mor.

Ceea ce începuse cu câteva nopți de somn prost cauzate de stres s-a amplificat, devenind o criză emoțională în toată regula. Pe măsură ce panica se intensifica, nivelul meu de funcționare se prăbușea. Aveam noduri în stomac, mă forțam să mănânc și slăbisem atât de mult încât ciclul menstrual mi s-a oprit. Zi și noapte, adrenalina a tot crescut, provocându-mi convulsii, spasme musculare și bătăi puternice ale inimii. Cel mai rău simptom fizic era durerea arzătoare constantă – simțeam ca și cum sub piele îmi fuseseră plasați cărbuni aprinși în zona spatelui și a pieptului.

„Sistemul tău este blocat pe excitația autonomă“, spunea soțul meu, psihoterapeut clinician. „Ai nevoie să iei o pauză și să-i dai corpului tău timp și spațiu pentru a permite adrenalinei să scadă și să se echilibreze.“

Dar nu puteam să-mi iau pauză. Trebuia să înapoiez mai mult de un sfert de milion de dolari din împrumuturile făcute în studenție și tocmai îmi deschisese un cabinet de sănătate mintală integrativă împreună cu partenera mea de afaceri. Costul chiriei și al întreținerii era dublu față de ceea ce bugetasem eu și de aceea mă panicam.

În timpul zilei, păream să fiu în formă maximă, dar în timpul nopții mă prăbușeam. Mă uitam la tavan în

orele târzii ale nopții, parcurgeam liste cu ce trebuia să-mi amintesc în ziua următoare și calculam în minte cam câte ore de predare și de lucru în clinică va trebui să muncesc pentru a-mi acoperi cheltuielile. După nenumărate ore fără somn, soarele a răsărit ca întotdeauna, luminând aceeași perspectivă: *Nu poți ține ritmul. Ești într-un impas financiar major. Totul se destramă.*

La modul obiectiv, concluziile la care ajunsese creierul meu anxios nu erau adevărate. Aveam un cabinet privat care prospera, nu rămăsese niciodată în urmă cu plățile acasă sau la cabinet, iar soțul meu iubitor era acolo să mă sprijine, indiferent ce s-ar fi întâmplat cu mine în plan emoțional sau financiar. Deși în trecut mă confruntasem cu insecuritate financiară și privare emoțională, realitatea mea prezentă era solidă atât din punct de vedere emoțional, cât și financiar.

Dar așa se întâmplă cu anxietatea: când creierul emoțional detectează nesiguranță, pericol sau indicii care ne amintesc de o amenințare trecută, el închide partea logică a creierului nostru – cortexul prefrontal. În efortul de a ne asigura supraviețuirea, face tot ce poate ca să fugă, să lupte sau să înghețe (*fight, flight or freeze*) și stochează acea experiență pentru referințe viitoare.

Celulele tale au memorie.

Începând din momentul în care ai fost conceput, fiecare gând, senzație, eveniment și emoție a fost filtrată prin creierul tău și astăzi, în viața ta de zi cu zi, creierul tău procesează, elimină și integrează continuu informație, printr-un proces cunoscut sub denumirea de *neuroplasticitate*.

Psihiatrul Bruce Perry ne învață că, pe măsură ce un circuit se activează mai frecvent în creierul tău, acesta poate deveni mai automat și, cu cât mai automată devine declanșarea aceluia neuron, cu atât mai mult se simte ca o

parte din cine ești tu. Pentru mulți dintre noi, așa începe anxietatea.

Anxietatea mea a început în copilărie. Doar că nu am recunoscut-o ca atare decât mulți ani mai târziu.

M-am născut în anul 1982 din doi părinți foarte tineri și singuratici, care au refolosit ceea ce îi învățaseră părinții în propria strategie de creștere a copiilor: ne cuminteau pe noi, cei mici, cu câte o porție zdravănă de pedepse corporale ori de câte ori făceam ceva care le displăcea sau îi înfuria.

Dornică de siguranță și de iubire, am preluat, foarte devreme în viață, rolurile de ajutor, de sol al păcii și de persoană care vrea să facă pe placul tuturor. Aceasta s-a manifestat în multe și variate feluri. Am adoptat credințele și ideologia părinților mei pentru a le atrage acceptarea și aprobarea, mi-am asumat responsabilitatea pentru stările lor, am experimentat diferite tehnici pentru a le alina suferința și a le ridica moralul și am conturat o parte din mine care era în mod special capabilă să detecteze semnale subtile de avertizare că cineva era supărat sau nu era de acord.

Lucrul cu Părțile este o abordare terapeutică folosită de mulți clinicieni axați pe lucrul cu traumele. Ea ne învață că, drept răspuns la evenimentele traumatice, noi dezvoltăm „părți” din noi înșine pentru a ne proteja de vulnerabilitatea viitoare la acele tipuri de experiențe. O parte din mine m-a ajutat, devenind hipervigilentă și mereu acordată la stările celorlalți, dar aceeași hipervigilență m-a făcut să devin anxioasă, autocritică și predispusă la panică ulterior în viață.

Cercetări recente ne-au învățat că experiențele traumatice nu există doar în trecut. Aceste evenimente ne schimbă fundamental modul în care sunt structurate mintea și corpurile noastre, pentru că mintea vrea – mai presus de orice – să rămânem vii. Inconștient, ea își

schimbă comportamentele, emoțiile și tiparele de gândire pentru a continua să supraviețuiască în prezent.

În școala primară m-am îmbolnăvit de laringită, bronșită și de o infecție a căilor respiratorii superioare. Am fost dusă la doctor care mi-a dat un antibiotic și steroizi și, după aproape o lună, mă simțeam mai bine. Doar că infecția a reapărut în anul următor. Și din nou, în anul care a urmat. În următorii 20 de ani m-am îmbolnăvit în fiecare lună noiembrie. Nu mai puteam vorbi, puteam să respir doar cu ajutorul unui inhalator cu albuterol și eram la mila rețetarului doctorului.

Ani mai târziu, am dat peste un citat atribuit scriitorului Robert Bly: „Corpul plânge lacrimile pe care ochii nu le-au vărsat niciodată.” Atunci am realizat că învățasem să amutesc vocea propriilor mele nevoi, dar că ceva s-a schimbat și că îmi pierdeam și vocea reală.

Raza mea de speranță era medicul de familie. El era persoana de autoritate care putea să diagnosticheze bolile și să-mi prescrie medicamentul despre care credeam că-mi va readuce sănătatea. Când aveam îndoieli, mă întorceam la expert și el îmi spunea ce să fac. Am fost atrasă de ideea puterii vindecătoare a medicinei. În mintea mea, doctorii erau singurii care te puteau vindeca, în cele din urmă, așa că voiam să fiu și eu unul dintre ei.

În anii care au urmat, în timp ce alți copii se jucau afară, în pauze, eu stăteam în biblioteca școlii, devorând cărți despre acordarea primului ajutor. Am conceput propria mea trusă de prim ajutor care conținea bandaje, o cremă cu trei antibiotice și tifon.

Dar am avut în continuare simptome fizice. A urmat o congestie nazală cronică, pentru care mi-au fost prescrise un decongestionant și două tipuri de spray nazal. Apoi, a apărut astmul cronic, încă două inhalatoare și o doză crescută de decongestionant. A urmat anxietatea și, după o consultație rapidă, mi s-a prescris

un antidepresiv. Până în momentul în care am început liceul, luasem mai mult de șase medicamente diferite și, cu toate acestea, nu eram mai sănătoasă. De fapt, traectoria mea se îndepărta de sănătate și se îndrepta tot mai mult către boală. Dezvoltasem depresie, ceață mentală, tulburări digestive și tulburări de somn.

Descurajată de incapacitatea sistemului medical de a mă ajuta, am luat decizia să nu mă mai îndrept către facultatea de medicină, ci să devin consilier de sănătate mintală. Aceasta se potrivea bine în viziunea de ansamblu a misiunii mele care era să am grijă de familia mea, să-i fac fericiți și să primesc iubire.

Revin la apogeul istoricului meu de panică. La ora 3 dimineața, eram trează, într-o stare de panică. Fiind expertă în remedii holistice pentru sănătatea mintală, aveam la dispoziție o farmacie uriașă de remedii și soluții, așa că eram mai bine echipată decât oricine pentru a învinge anxietatea. Aceasta era zona mea de expertiză. Lucrasem cu clienți de pe mai mult de trei continente, ajutându-i să folosească strategii holistice minte-corp pentru a-și stabiliza dispoziția și a-și îmbunătăți starea generală.

Încercasem literalmente tot ce se putea ca să scap de anxietate și de panică. Fusesem la cei mai buni practicieni din industriile respective, luasem suplimente din plante, aminoacizi, remedii homeopate, esențe florale Bach, plante tradiționale chineze, sedative și plante cu adrenalină în valoare de mii de dolari. Am mers la qigong și am meditat; am făcut acupunctură, yoga și masaj; am încercat hipnoterapie, biofeedback și neurofeedback; am mers la un fitoterapeut, un chiropractician și un psihiatru care mi-a prescris benzodiazepine și un antidepresiv.