

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMEN, DANIEL G.

Nu lăsa grijile să-ți conducă viața / dr. Daniel G. Amen. -

București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-738-5

159.9

Traducător: **Bogdan Ghiurco**
Redactor: **Ana-Maria Niculae**
Grafician copertă: **Dacian Neagu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

CONQUER WORRY AND ANXIETY

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Conquer Worry and Anxiety, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2020 by Daniel G. Amen, MD. All rights reserved.

Romanian edition © 2026 by Bookzone SRL with permission of
Tyndale House Publishers.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă 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. DANIEL G. AMEN

NU LĂSA GRIJILE SĂ-ȚI CONDUCĂ VIAȚA

PAȘI SIMPLI PENTRU A-ȚI RECĂPĂTA CALMUL
ȘI CONTROLUL

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

AVERTISMENT MEDICAL

Informațiile prezentate în această carte sunt rezultatul anilor de experiență practică și de cercetare clinică a autorului. În mod firesc, informațiile au un caracter general și nu pot înlocui evaluarea sau tratamentul oferit de un cadru medical competent. În cazul în care consideri că ai nevoie de o intervenție medicală, te rog să consulți un cadru medical cât mai curând posibil. Studiile de caz din această carte sunt reale. Numele și situațiile multora dintre persoanele prezentate au fost modificate pentru a proteja anonimatul pacienților.

CUPRINS

Introducere	7
CAPITOLUL 1	Când simți că viața scapă de sub control 11
CAPITOLUL 2	Cum să fii fericit și prezent 43
CAPITOLUL 3	Cum să rămâi pozitiv 65
CAPITOLUL 4	Secretul 81
ANEXA A	Caută ajutor de specialitate 107
ANEXA B	20 de obiceiuri mici care te pot face să te simți mai bine într-un timp scurt 113
ANEXA C	25 de metode simple și eficiente ca să învingi grija și anxietatea 116
ANEXA D	Nutraceuticele care atenuează stările de îngrijorare și anxietate 121
ANEXA E	Versete biblice pentru combaterea griii și anxietății 130
Note	135
Despre autor	157

INTRODUCERE

Nu vă îngrijorați de nimic, ci, în orice lucru, prin mijlocire și rugăciune, cu mulțumire, faceți cunoscute cererile voastre înaintea lui Dumnezeu. Iar pacea lui Dumnezeu, care depășește orice înțelegere, vă va păzi inimile și gândurile în Cristos Isus.

FILIPENI 4:6-7

DACĂ SEMENI CU MINE, îți dorești, atunci când ești îngrijorat sau anxios, să te simți mai bine pe loc, imediat! Dar mulți oameni, inclusiv specialiști în domeniul sănătății mintale, cred că terapia trebuie să fie lungă, dificilă și dureroasă. După părerea lor, dacă începi un tratament medicamentos pentru anxietate sau depresie, îți asumi un angajament pentru toată viața. Fără doar și poate, unele persoane vor avea nevoie de ajutor mai mult timp decât altele, dar, din experiența mea, îți pot spune că mulți oameni se vor simți mai bine de îndată ce adoptă comportamentele și strategiile corecte, care includ cunoașterea și optimizarea creierului.

Gândește-te la următorul aspect: știi bine că îți poți înrăutăți starea aproape instantaneu dacă

stăruie asupra celui mai sumbru deznodământ al unei situații, dacă îți petreci timpul cu oameni extrem de toxici sau dacă îți sabotezi fiecare simț cu sunete, mirosuri, gusturi, atingeri sau imagini îngrozitoare. Tot atât de ușor îți poți îmbunătăți starea prin alegeri simple, cum ar fi practicarea recunoștinței, stăpânirea gândurilor negative și folosirea multor altor tehnici pe care le voi prezenta în cartea de față.

Adevărul este că trăim într-o societate caracterizată prin nerăbdare. Oamenii care solicită sprijin pentru probleme de sănătate mintală beneficiază, cel mai frecvent, de o singură ședință de terapie. Fie consideră util faptul că și-au descărcat sufletul de griji și au învățat strategii simple, fie trag concluzia că terapia nu le va fi de ajutor. Dar, chiar și atunci când își propun să facă terapie pe termen lung, numărul mediu de ședințe la care participă, indiferent de orientarea teoretică a psihoterapeutului, este de șase sau șapte.¹

Approape toată lumea vrea să se simtă mai bine repede, iar cercetările sugerează că acest lucru este posibil. Studiile realizate începând din anii 1980 au demonstrat valoarea terapiei de o singură ședință (TSS). Conform unui studiu, o singură ședință de hipnoză a redus semnificativ anxietatea și simptomele depresive ale pacienților care au făcut o operație de bypass coronarian.² Potrivit descoperirilor altui studiu, efectuat de cercetători australieni, 60% dintre copiii și adolescenții cu probleme de sănătate mintală au înregistrat o ameliorare a simptomelor la 18 luni după prima și singura lor ședință de terapie.³

A-i ajuta pe oameni să își schimbe sentimentele și comportamentele și să își îmbunătățească viața a fost pasiunea mea ca psihiatru în ultimele patru decenii. Amen Clinics s-au asociat cu profesorul B.J. Fogg, directorul Persuasive Tech Lab de la Stanford University, și cu sora lui, Linda Fogg-Phillips, pentru a-i ajuta pe pacienții noștri să își modifice comportamentul. După părerea lor, doar trei lucruri pot schimba conduita oamenilor pe termen lung:

1. o epifanie;
2. o schimbare de mediu (ce și cine ne înconjoară);
3. o evoluție cu pași mici.⁴

Am avut odată o epifanie, după ce am citit un studiu al prietenului meu dr. Cyrus Raji⁵ despre sindromul dinozaurului, cum îl numesc eu (pe măsură ce câștigăm în greutate, dimensiunea și funcționalitatea creierului nostru scad – cu un corp mare și un creier mic, riscăm să dispărem de pe fața pământului). Datorită acestei revelații, am găsit disciplina necesară ca să slăbesc 11 kilograme. Dar nu aștepta o epifanie ca să îți schimbi comportamentul. Nu trebuie să înduri zilnic atacuri de panică sau să te îmbolnăvești de cancer ca să îți iei în serios sănătatea. În lupta cu grija și anxietatea, majoritatea oamenilor își pot schimba mediul (prietenii, locul de muncă, biserica) sau persoanele cu care se înconjoară și noi toți putem face mici schimbări care, cu timpul, să creeze niște rezultate uimitoare.

O motivație puternică te ajută să faci lucruri dificile. Dar te poți schimba în bine chiar dacă motivația ta este medie sau scăzută. De altfel, frații Fogg recomandă să începi cu pași mici sau cu ceea ce ei numesc „obiceiuri mici”.⁶ Acestea sunt schimbări ușor de realizat, care îți vor îmbunătăți sentimentul de reușită și competență, urmând ca, odată cu trecerea timpului, acestea să se transforme în schimbări mari.

Iată un obicei pe care îl poți adopta chiar acum și care va produce o schimbare uriașă și durabilă. În decursul unei zile, întreabă-te de fiecare dată când ajungi într-un moment de cumpănă: *Decizia pe care urmează să o iau este bună sau rea pentru creierul meu?*

Luând constant decizii în sprijinul sănătății creierului tău – și în această carte vei afla cum să faci acest lucru –, vei pași pe drumul învingerii griji și anxietății și vei avea o viață mai fericită și mai sănătoasă.

Dr. Daniel G. Amen

CAPITOLUL 1

CÂND SIMȚI CĂ VIAȚA SCAPĂ DE SUB CONTROL

Tehnici de calmare rapidă

Tocmai în momentele noastre cele mai întunecate trebuie să ne concentrăm ca să întrezărim lumina.

CITAT ATRIBUIT LUI ARISTOTEL

ERA 6.30 DIMINEAȚA, în camera de gardă aglomerată a Walter Reed Army Medical Center din Washington, DC. Tocmai îmi puneam halatul alb de laborator și treceam prin ușile secției. Era a treia mea zi ca medic stagiar și camera de gardă avea să-mi fie casă în următoarea lună. Pe hol, la ceva distanță de mine, o femeie țipa. Curios, m-am dus să văd ce se întâmplă.

Beth, o pacientă în vârstă de 40 de ani, stătea întinsă pe o targă, cu piciorul drept umflat. Avea dureri evidente și țipa de câte ori îi atingeă cineva piciorul. Bruce, psihiatru stagiar ca și mine, și Wendy,

sefa medicilor interniști rezidenți, încercau să-i pună lui Beth o perfuzie în picior. Femeia era anxioasă, speriată, necooperantă și respira sacadat. Umflătura uriașă de la gambă era cauzată de un cheag de sânge. Beth avea nevoie de perfuzie ca să poată fi trimisă la radiologie pentru o investigație care să ajute chirurgii să determine locul cheagului, să o opereze și să îl elimine. Cu fiecare înțepătură de ac în piciorul umflat, țipetele lui Beth deveneau tot mai puternice. În cameră domnea o mare tensiune.

— Wendy, mă lași pe mine să-i pun perfuzia? am întrebat-o încet.

Exasperată, Wendy mi-a pasat trusa de perfuzie. Am ocolit targa și m-am dus la capul lui Beth, am privit-o în ochi și i-am zâmbit blând.

— Bună, Beth, eu sunt dr. Amen. Trebuie să respiri mai rar. Când respiri repede, toate vasele tale de sânge se contractă și din cauza asta nu reușim să-ți găsim vena. Respiră odată cu mine.

Mi-am încetinit respirația.

— Te superi dacă te ajut să te relaxezi? am întrebat-o. Știu câteva trucuri.

— Bine, a spus Beth agitată.

— Uită-te la punctul acela de pe tavan, i-am spus, arătându-i un loc de deasupra capului. Vreau să te concentrezi asupra lui și să ignori tot ce se întâmplă în încăperea... O să număr până la 10 și, în tot acest timp, lasă-ți pleoapele să devină foarte grele. Concentrează-te doar pe punctul din tavan și pe sunetul vocii mele. 1... 2... 3... pleoapele ți se îngreunează... 4... 5... pleoapele ți se îngreunează tot mai tare... 6...

7... 8... pleoapele ți se îngreunează foarte tare și vor să se închidă... 9... 10... închide ochii și ține-i închiși.

Beth a închis ochii și atunci i-am spus:

— Foarte bine. Vreau să respiri foarte rar, foarte adânc și să fii atentă doar la sunetul vocii mele. Lasă-ți tot corpul să se relaxeze, din creștet până în tălpi. Lasă-ți corpul să devină cald, greu și foarte relaxat. Acum vreau să uiți de spital și să îți imaginezi că ești în cel mai frumos parc pe care ți-l poți închipui. Privește parcul – iarba, dealul, pârâul liniștit, copacii superbi. Ascultă sunetele din parc – susurul apei, cântecul păsărilor, briza ușoară care foșnește frunzele copacilor. Miroase și gustă prospețimea aerului. Simte senzațiile din parc – adierea ușoară a vântului pe piele, căldura soarelui.

Toată tensiunea din cameră s-a evaporat.

— Acum vreau să-ți imaginezi un iaz minunat în mijlocul parcului, am continuat. Este plin cu o apă vindecătoare specială, caldă. Așază-te pe marginea apei și bălăcește-ți picioarele în ea. Simte mângăierea apei în jurul gleznelor. Te descurci excelent.

Beth intrase într-o transă profundă. Am continuat.

— Știu că sună ciudat, dar, dacă își îndreaptă atenția spre ele, mulți oameni își pot face vasele de sânge să iasă în evidență. Cu tălpile în apă, permite acum vaselor de sânge din picioare să iasă în evidență ca să îți pot pune perfuzia și să primești ajutorul de care ai nevoie, în timp ce rămâi cu mintea în continuare în parc, extrem de relaxată.

Spre marea mea surpriză, chiar în clipa în care i-am făcut această sugestie, o venă s-a conturat clar

pe laba piciorului tumefiat al lui Beth. Am introdus ușor acul în venă și l-am racordat la puna cu soluție perfuzabilă.

— Beth, i-am spus încet, poți rămâne în această stare de relaxare profundă oricât simți nevoia. Te poți întoarce în parc oricând dorești.

Și, acestea fiind spuse, am dus-o la radiologie pe Beth, liniștită și relaxată.

Când creierul tău funcționează corect, și tu funcționezi corect

Aproape toți am trăit la un moment dat un sentiment de anxietate, iar acest lucru este perfect normal. Însă modul în care reacționăm în momentele dificile poate avea un cuvânt foarte greu de spus pentru sănătatea și starea generală de bine.

Din păcate, mulți oameni se tratează singuri cu alcool, droguri, mâncat excesiv sau timp pierdut pe rețelele sociale. Deși ne oferă o alinare temporară când ne simțim rău, aceste metode nu fac decât să prelungească și, de multe ori, să agraveze problemele cu care ne confruntăm.

Ca psihiatru, specialist în imagistică cerebrală și fondator al Amen Clinics – un lanț de clinici cu una dintre cele mai mari rate de succes înregistrate în tratarea pacienților cu probleme complexe de sănătate mintală, rezistenți la tratament –, îți garantez că secretul învingerii anxietății, acum și pentru tot restul vieții tale, constă în optimizarea funcționării fizice a creierului.

De ce? Pentru că, simplu spus, când creierul tău funcționează corect, și tu funcționezi corect – în fiecare aspect al vieții. În plus, pe măsură ce creierul devine mai sănătos, capacitatea ta de a reacționa la stres, probleme și provocări zilnice sporește exponențial, reducând crizele de anxietate și îmbunătățind sănătatea fizică, psihică și spirituală.

Îți voi prezenta mai încolo câteva strategii care te vor ajuta să îți îngrijești creierul pe termen lung (capitolul 4), dar mai întâi vreau să îți predau câteva tehnici (precum cele folosite cu Beth) care să te ajute să te liniștești atunci când ești în toiul unui atac de anxietate sau al unei crize emoționale sau fizice.

Pentru început, să analizăm atent modul în care funcționează creierul și corpul uman în timpul unei crize. În psihiatrie, acest fenomen se numește reacția de luptă sau fugă.

Reacția de luptă sau fugă

Reacția de luptă sau fugă este o reacție biologică innăscută, care ne ajută să supraviețuim. Ea se declanșează de fiecare dată când ne confruntăm cu un factor de stres, așa cum a pățit Beth în camera de gardă. Walter Cannon, profesor de fiziologie la Harvard, a fost primul care a descris această reacție, în 1915. El a explicat că reacția este răspunsul

*Secretul învingerii
anxietății, acum și
pentru tot restul vieții
tale, constă în opti-
mizarea funcționării
fizice a creierului.*

organismului la un stres acut, la un eveniment periculos sau la o amenințare vitală, cum ar fi un cutremur sau un jaf armat.

Într-o situație periculoasă, stresul acut activează sistemul nervos simpatic, pregătindu-ne pentru luptă sau fugă. Reacția de luptă sau fugă este declanșată de amigdală, o structură în formă de migdală din lobii temporali care este componentă a creierului limbic (sau emoțional). Când suntem streșați, amigdala trimite un semnal către hipotalamus și glanda hipofiză ca să secrete hormonul adrenocorticotrop (ACTH). La rândul său, acest hormon transmite glandelor suprarenale, situate deasupra rinichilor, să inunde organismul cu cortizol, adrenalina și alte substanțe chimice care ne pregătesc fulgerător de acțiune.

Graficul de la paginile 18 și 19 ilustrează ce se întâmplă atunci când în organismul nostru se declanșează această reacție.

Reacția de luptă sau fugă face parte dintr-un sistem mai amplu al organismului, numit sistemul nervos autonom (SNA). Acesta se numește „autonom” fiindcă, în lipsa unui antrenament specific (pe care îl vom descrie în cele ce urmează), procesele sale sunt în mare parte automate, inconștiente și independente de controlul nostru. SNA are două ramuri care se echilibrează reciproc: sistemul nervos simpatic și sistemul nervos parasimpatic. Cele două reglează ritmul cardiac, digestia, frecvența respirației, reflexul pupilar, tensiunea musculară, urinarea și excitarea sexuală. Sistemul nervos simpatic (SNS) se ocupă de activarea reacției de luptă sau fugă, în

timp ce sistemul nervos parasimpatic (SNP) ajută la restabilirea echilibrului și la liniștirea organismului.

Însăși supraviețuirea noastră depinde de reacția de luptă sau fugă, fiindcă ea ne determină să acționăm când suntem amenințați. Dar, dacă stresul devine cronic – cum se întâmplă, de exemplu, pentru cei care trăiesc într-o zonă de război, copilăresc într-o familie imprevizibilă de alcoolici, sunt molestați sexual vreme îndelungată sau se trezesc în fiecare dimineață cuprinși de panică –, sistemul nervos simpatic devine hiperactiv. În astfel de situații, riscul de anxietate, depresie, atacuri de panică, dureri de cap, mâini și picioare reci, dificultăți respiratorii, glicemie crescută, hipertensiune arterială, tulburări digestive, probleme ale sistemului imunitar și deficiențe de atenție și concentrare crește semnificativ.

În revoluționara sa carte *De ce nu fac zebrele ulcer?*, biologul Robert Sapolsky de la Stanford University a arătat că, în cazul animalelor precum zebrele, stresul este episodic (de exemplu, când fug din calea unui leu) și sistemul lor nervos a evoluat în așa fel încât să își revină rapid. În schimb, în cazul multor oameni, stresul este cronic (fiind provocat, de pildă, de traficul zilnic, de o căsnicie dificilă sau de grijile financiare și profesionale). Sapolsky a demonstrat că multe animale sălbatice sunt mai puțin vulnerabile decât oamenii la afecțiunile cronice cauzate de stres, cum ar fi ulcerul, hipertensiunea, depresia și problemele de memorie.⁷ Totuși, dr. Sapolsky (care studiază babuinii) a observat apariția stresului cronic la unele primat, mai exact la indivizii aflați pe treptele inferioare ale ierarhiei sociale.