

„Suzuki explică bazele biologice ale anxietății și ne ajută să ne schimbăm perspectiva, astfel încât să ne simțim mai puternici, nu mai vulnerabili.”

– CNN

„Un ghid esențial, cu strategii concrete pentru gestionarea anxietății, îmbunătățirea comunicării și creșterea productivității.”

– *Fortune*

„O lectură esențială pentru oricine vrea să-și valorifice creativitatea, energia și potențialul în toate domeniile vieții.”

– Eve Rodsky, autoare bestseller *The New York Times*



UTILITATEA ANXIETĂȚII

DE LA PANICĂ, LA ECHILIBRU ȘI PROGRES

TRANSFORMĂ
CEA MAI NEÎNȚELEASĂ EMOȚIE
ÎN SUPERPUTEREA TA

DR. WENDY SUZUKI
ÎMPREUNĂ CU BILLIE FITZPATRICK

CUPRINS

INTRODUCERE	17
PARTEA ÎNTÂI – Știința Anxietății	29
capitolul 1 – Ce este anxietatea?	31
ANXIETATEA CA MECANISM DE DETECTARE A AMENINȚĂRII	32
CIRCUITELE CEREBRALE SIMPLIFICATE ALE FRICII, STRESULUI ȘI ANXIETĂȚII	38
ANXIETATEA DE ZI CU ZI VS. TULBURĂRILE CLINICE	40
CUM ÎNCADRĂM ANXIETATEA	44
CULISELE CREIERULUI	45
capitolul 2 – Valorificarea puterii plasticității creierului	49
DE CE NEGATIVUL NE CAPTEAZĂ ATENȚIA	54
NE PUTEM REGLA EMOȚIILE	58
capitolul 3 – Cum să faci față anxietății în viața reală	65
ACȚIUNI POZITIVE ȘI NEGATIVE DE ADAPTARE PENTRU A FACE FAȚĂ ANXIETĂȚII	69
Acțiuni de adaptare pentru a face față stresului cu efecte negative	70
Acțiuni de adaptare pentru a face față stresului cu efecte pozitive	71
CÂND STRATEGIILE DE ADAPTARE PENTRU A FACE FAȚĂ ANXIETĂȚII NU MAI FUNCȚIONEAZĂ	72
LIZA – CE S-A ÎNTÂMPLAT CU ENERGIA MEA?	72
JARED – AJUTOR, NU ȘTIU CE SĂ FAC CU VIAȚA MEA!	75
PARTEA A DOUA – Îngrijorarea în avantajul tău	83
Superputerile ascunse ale anxietății	85
capitolul 4 – Amplifică-ți reziliența	88
PARADOXUL STRESULUI ȘI REZILIENȚEI	88

STRESUL TOXIC, TRAUMA ȘI REZILIENȚA	92
INOCULAREA STRESULUI ȘI DEZVOLTAREA UNOR STRATEGII ACTIVE DE ADAPTARE PENTRU A-I FACE FAȚĂ	95
CONSTRUIREA REZILIENȚEI	97
POVEȘTEA MEA	100
Așadar, ce este reziliența?	110

capitolul 5 – Îmbunătățește-ți performanța și deschide ușa către starea de flux	113
ANXIETATEA DE PERFORMANȚĂ	115
NEUROȘTIINȚA DIN SPATELE PERFORMANȚEI OPTIME	118
ȘTIINȚA BLOCAJULUI SUB PRESIUNE	121
ACUM ESTE MOMENTUL SĂ REUȘEȘTI	124
POȚI ÎNVĂȚA SĂ INTRI ÎN STAREA DE FLUX?	131
DĂ-I DRUMUL!	133

capitolul 6 – Cultivă o mentalitate activă	137
DE LA ANXIETATEA NOCIVĂ LA O NOUĂ MENTALITATE ACTIVĂ	149
REEVALUAREA ATITUDINILOR NOASTRE	154
PUTEREA EFECTULUI DE CONTRAST NEGATIV	156
CULTIVAREA UNEI MENTALITĂȚI ACTIVE	159
NU TE LIMITA LA A „OPRI” GÂNDURILE	
DE TIP „CE-AR FI DACĂ”	162
UN TRANDAFIR RĂMÂNE UN TRANDAFIR	165
CUM SĂ-ȚI DUCI MENTALITATEA ACTIVĂ „LA TURAȚIE MAXIMĂ”	166

capitolul 7 – Amplifică-ți concentrarea și productivitatea	171
BAZELE FUNCȚIILOR EXECUTIVE ȘI ALE SISTEMULUI ATENȚIEI	174
DE CE MULTITASKINGUL S-AR PUTEA SĂ NU FUNCȚIONEZE PENTRU TINE	178
NOI MODURI DE A-ȚI ANTRENA ATENȚIA ȘI CONCENTRAREA	182
PUTEREA MEDITAȚIEI	184
ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI ATENȚIA	187
CERCETĂRI RECENTE DESPRE ATENȚIE	191
UN MOD COMPLET NOU DE A-ȚI FOLOSI ANXIETATEA	192
CONCENTRARE MAI BUNĂ, PRODUCTIVITATE MAI MARE	195

capitolul 8 – Dezvoltă-ți abilitățile sociale, calmează-ți anxietatea socială și sporește-ți compasiunea	197
CUM FUNCȚIONEAZĂ INTELIGENȚA SOCIALĂ	202
OXITOCINA: HORMONUL IUBIRII CARE DIMINUEAZĂ ANXIETATEA	205

PUTEREA INTELIGENȚEI SOCIALE	207
ÎȚI POȚI DEZVOLTA INTELIGENȚA SOCIALĂ	213
SUPERPUTEREA COMPASIUNII	216

capitolul 9 – Dezvoltă-ți creativitatea	219
CUM POATE ANXIETATEA SĂ BLOCHEZE CREATIVITATEA	220
EXISTĂ TRĂSĂTURI ALE CREATIVITĂȚII?	224
CE ESTE, DE FAPT, CREATIVITATEA?	226
CUM SE MANIFESTĂ CREATIVITATEA ÎN CREIER	229
Rețeaua atenției executive	230
Rețeaua de saliență	231
Rețeaua modului implicit	231
TIPURI DE CREATIVITATE	233
FOLOSIREA GÂNDIRII CREATIVE PENTRU A ÎMBRĂȚIȘA ANXIETATEA	235
CREATIVITATEA ȘI DECALAJUL TRAGIC	241

PARTEA A TREIA – Arta de a gestiona îngrijorarea	
– Instrumente pentru a-ți calma, transforma și canaliza anxietatea	245
CUNOAȘTE-ȚI ANXIETATEA	249
CHESTIONARUL #1 – CÂT DE ANXIOS EȘTI?	247
GHID DE INTERPRETARE A PUNCTAJULUI	253
CHESTIONARUL #2 – CUM RESIMȚI ANXIETATEA?	254
CHESTIONARUL #3 – CARE SUNT DECLANȘATORII ANXIETĂȚII TALE	255
TOP 5 DECLANȘATORI AI ANXIETĂȚII TALE ȘI CUM TE FAC SĂ TE SIMȚI	257
CUM TE LINIȘTEȘTI	258
CREȘTEREA TOLERANȚEI LA STRES	259
CUM TE DESCURCI CU GESTIONAREA EMOȚIILOR?	260
CHESTIONAR DE REGLARE EMOȚIONALĂ	261

TRUSA TA DE INSTRUMENTE PENTRU ANXIETATEA UTILĂ	263
Tehnici pentru a-ți calma anxietatea	263
RESPIRĂ	263
ÎNDREAPTĂ-ȚI ATENȚIA CĂTRE CEVA POZITIV	264
CELEBREAZĂ-ȚI REUȘITELE	264
ALEGE CU ÎNȚELEPCIUNE	265
MODIFICĂ SITUAȚIA	265
DESCOPERĂ-ȚI RĂDĂCINILE	266
HRĂNEȘTE-ȚI CREIERUL	267
ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI SOMNUL	267
MIȘCARE PENTRU CALM	268
RELAXARE PRIN MIROSURI	269

INSTRUMENTE CARE VALORIFICĂ ANXIETATEA UTILĂ ȘI ȚI DESCHID DRUMUL CĂTRE SUPERPUTERILE TALE	271
Construiește-ți reziliența	271
ANTRENEAZĂ-ȚI OPTIMISMUL	271
EXERSEAZĂ „MESAJELE POZITIVE CĂTRE TINE ÎNSUȚI”	272
DEPĂȘEȘTE-ȚI LIMITELE	273
CONECTEAZĂ-TE CU NATURA	273
CAUTĂ SPRIJIN	274
Îmbunătățește-ți performanțele și intră în starea de flux	274
EXERCIȚIUL DUCE LA MĂiestrie	275
PREFĂ-TE PÂNĂ INTRI ÎN STAREA DE FLUX	275
CREEAZĂ NOI MOMENTE DE MICRO-FLUX	276
EXERSEAZĂ CONDIȚIONAREA PRIN BUCURIE	278
Accelează-ți mentalitatea proactivă	280
VERIFICAREA MENTALITĂȚII	280
TRANSFORMĂ-ȚI DIALOGUL INTERIOR NEGATIV	281
AUTOAPRECIEREA – NIVELUL DE BAZĂ	283
EXTINDE-ȚI ȘI CONSOLIDEAZĂ-ȚI MENTALITATEA	283
Amplifică-ți atenția și productivitatea	285
RECONFIGUREAZĂ-ȚI LISTA DE „CE-AR FI DACĂ”	285
CONCENTREAZĂ-TE PE CONCENTRARE	287
SCHIMBĂ-ȚI MEDIUL	288
MEDITAȚIA „ANCORATĂ”	288
CONCENTREAZĂ-ȚI ATENȚIA SRIIND	
DESPRE SENZAȚIILE CORPULUI	290
Dezvoltă-ți creativitatea	291
INTRĂ ÎN PROFUNZIMEA ANXIETĂȚII TALE	291
SCRIE O POVESTE NOUĂ	292
EXERSEAZĂ CREATIVITATEA DELIBERATĂ	293
CREATIVITATEA SPONTANĂ	293
VISAREA LUCIDĂ	294
ESTE MOMENTUL PENTRU UN MASAJ!	294
PUTEREA ÎMBRĂȚIȘĂRII	295
RĂZI CU POFTĂ	295
FOLOSEȘTE-ȚI ANXIETATEA PENTRU A-ȚI	
DEZVOLTA ABILITĂȚILE SOCIALE	296
ȘTIINȚA ZĂMBETULUI	297
UN GÂND FINAL DESPRE IUBIRE	298
MULȚUMIRI	301
DESPRE AUTOARE	303
NOTE FINALE	305
Finalul unei cărți – Începutul unei decizii	315
GÂNDURI DE LUAT CU TINE	315
Final	320

UTILITATEA ANXIETĂȚII

De la panică,
la echilibru
și progres

capitolul 1

Ce este anxietatea?

Stresul cotidian al vieții ne lasă adesea fără aer – la propriu și la figurat – ca și cum fiecare zi ar fi un munte pe care trebuie să-l urcăm. Noptile sunt adesea nedormite, iar zilele ne sunt marcate de distragere și de dificultatea de a ne desprinde atenția de la lucrurile negative. Suntem copleșiți de responsabilități, griji, nesiguranță și îndoieli. Suntem permanent suprasolicitați de ceea ce consumăm pe rețelele sociale și pe platformele de știri online și trăim cu teama constantă că am putea rata ceva important. Pentru mulți dintre noi, anxietatea pare singura reacție firească la starea actuală a lumii.

Oamenii o numesc în feluri diferite, însă anxietatea este, în esență, răspunsul psihologic și fizic la stres. Corpul nu face diferența între stresul provocat de factori reali și cel generat de situații imaginare sau ipotetice. Însă, înțelegând neurobiologia care declanșează anxietatea și ceea ce se întâmplă în creier și în corp atunci când ea apare, putem învăța să ne fragmentăm trăirile

LEPIS

În componente mai mici, mai ușor de gestionat. Astfel, devenim capabili să folosim energia anxietății într-un mod benefic.

Anxietatea funcționează, de fapt, ca o formă de energie. Gândește-te la ea ca la o reacție chimică declanșată de un eveniment sau o situație: în lipsa unor resurse precum încrederea, pregătirea și alegerea momentului potrivit, reacția poate scăpa de sub control – dar, în același timp, poate fi direcționată și folosită în scopuri constructive.

ANXIETATEA CA MECANISM DE DETECTARE A AMENINȚĂRII

Imaginează-ți că ești o femeie din epoca pleistocenă, membră a unui trib de vânători-culegători. Sarcina ta este să cauți hrană lângă albia unui râu puțin adânc, aflat la aproximativ cinci sute de metri de tabăra nomadă de corturi. Copilul tău de douăsprezece luni este prins în spate, în timp ce te apleci și cauți printre plantele comestibile de pe mal. Deodată, auzi un foșnet în apropiere. Îngheți pe loc, oprindu-ți orice mișcare. Te ghemuiești în tăcere, ca să nu-l tulburi pe copil și, totodată, să te ascunzi de un posibil atacator. Din această poziție, auzi mai multe zgomote și încerci să estimezi distanța de la care vin. Inima începe să bată mai repede, nivelul de adrenalină crește, respirația devine precipitată și ești gata să o iei la fugă... ori să te aperi.

Este o reacție la o amenințare – un răspuns automat la un posibil pericol. Dacă te ridici în picioare și surprinzi un prădător mare la pândă, reacția de anxietate este, fără îndoială, justificată, iar tu fie rămâi nemișcată, fie fugi, fie ataci animalul, în funcție de șansele de supraviețuire pe care le oferă fiecare alternativă.

Dacă, în schimb, te ridici și observi că zgomotul provenea doar de la o pasăre care zbura în apropiere, ritmul cardiac încetinește și revine la normal. Adrenalina și senzația de teamă se risipesc rapid. Minte și corpul tău revin la starea obișnuită.

Acesta este primul nivel al anxietății: o procesare automată a unei amenințări. Zonele ancestrale ale creierului nostru funcționează atât de rapid și automat încât abia suntem conștienți de activitatea lor. Au fost „proiectate” astfel încât să ne asigure supraviețuirea. Creierul trimite semnale către corp, care reacționează prin accelerarea bătăilor inimii, transpirarea palmelor, eliberarea de adrenalină și cortizol, dar și prin inhibarea activității unor organe care nu sunt esențiale în acel moment – precum digestia sau funcțiile reproductive – astfel încât toată energia să fie direcționată spre a te proteja pe tine și pe copilul tău.

Acum să ne imaginăm un scenariu care se petrece în 2020. Locuiești într-o casuță aflată într-un cartier marginal. Este seară și îți pregătești o ceașcă de ceai, pe care s-o bei în timp ce privești un episod nou din serialul tău preferat. În timp ce pui apa la fiert și cauți niște biscuiți, auzi un zgomot puternic la ușa care dă spre aleea din spatele casei. Inima îți bate mai repede și înțepenești pentru un moment, privind cu teamă spre ușă. Este un intrus? Oare îți va face vreun rău? La început, îți este teamă să te miști, dar apoi arunci o privire pe fereastra de la bucatărie și zărești un raton. Acum, stând să te gândești, îți amintești că, săptămâna trecută, a trebuit să strângi gunoiul împreună pe alee de el. Te întorci la ceașca de ceai și la serialul tău preferat, dar lucrurile nu par să se liniștească. Încă te simți neliniștită și începi să te întrebi dacă este un cartier sigur, dacă nu ar fi mai bine să nu mai locuiești singură, dacă nu ar trebui să te muți în altă zonă sau într-un bloc, ca să nu te mai simți atât

de expusă. Apoi îți amintești de o poveste despre o spargere și te întrebi dacă nu ar trebui să-ți iei măsuri suplimentare de protecție. Dintr-o dată, te poți simți confuză, iar simplul gând că ai putea avea nevoie de măsuri serioase de protecție începe să te sperie. Închizi televizorul, pentru că nu mai ești capabilă să urmărești emisiunea preferată, și decizi să iei un somnifer. Tot ce îți dorești este să scapi de aceste stări apăsătoare și să adormi.

Aceste două scenarii pot fi ipotetice și separate de mii de ani, dar ambele implică declanșarea anxietății – însă cu rezultate diferite.

Mai întâi, să vedem ce au în comun. Chiar înainte de a deveni conștientă de situație, creierul detectează prezența unei posibile amenințări și trimite un semnal corpului pentru a se pregăti. Această reacție este, în parte, fiziologică: accelerarea bătailor inimii, creșterea nivelului de adrenalină și respirația superficială. Toate acestea te ajută să te miști rapid pentru a fugi sau a te apăra. Reacția este și emoțională, fiind declanșată de un sentiment de teamă și de eliberarea de cortizol.

Acest răspuns la amenințare este adesea numit „luptă, fugi sau îngheață” și se produce în microsecunde, în timp ce creierul încearcă să stabilească dacă există cu adevărat o amenințare și dacă este cazul să fugi, să lupti sau să rămâi nemișcată. Această reacție este controlată de o parte a sistemului nervos autonom numită sistemul nervos simpatic, ale cărui principale conexiuni se află în apropierea măduvei spinării. Această componentă a sistemului nervos funcționează automat, fără control conștient, și declanșează o cascadă de reacții: accelerarea ritmului cardiac, dilatarea pupilelor pentru o mai bună focalizare asupra sursei amenințării, senzația de greață (determinată de redirectionarea sângelui dinspre sistemul digestiv către

mușchi, pentru a permite o reacție rapidă) și activarea musculaturii pentru fugă sau luptă. Activarea acestor sisteme este esențială în situații periculoase. Reacția fiziologică și cea emoțională de teamă trebuie să apară automat pentru a ne atrage atenția asupra unui pericol imediat.

În acest fel, anxietatea este un răspuns înnăscut la amenințare – un mecanism prin care creierul și corpul încearcă să ne protejeze, la fel ca frica, care amplifică și susține aceste schimbări fiziologice. În primul scenariu, entitatea creier-corp a femeii a revenit la normal imediat ce ea a constatat că nu există un pericol real. În al doilea caz, reacția s-a prelungit chiar și după ce a identificat sursa zgomotului. Entitatea creier-corp a rămas prinsă într-o stare de teamă pe care nu o putea controla.

Profesorul Joseph LeDoux, un nume de referință în neuroștiințe și coleg de-al meu la New York University, explică faptul că „stările de frică apar atunci când o amenințare este prezentă și iminentă, în timp ce stările de anxietate apar atunci când o amenințare este posibilă, dar producerea ei este incertă”. LeDoux face astfel distincția între teamă – pe care o trăim în prezența unui pericol real – și anxietate, pe care o trăim în fața unui pericol perceput sau imaginat. Femeia din Pleistocen a experimentat o reacție intensă de frică, iar corpul ei a reacționat în consecință. Femeia care locuia singură a resimțit anxietate – o stare emoțională prelungită și persistentă, pe care nu a reușit să o oprească.

.....

Cercetările timpurii asupra anxietății s-au concentrat asupra acestui răspuns de frică, preconștient și „programat” în noi, ca mecanism adaptativ evolutiv. Este

un răspuns natural, menit să ne atragă atenția asupra posibilelor pericole. La bază stau instinctele noastre de supraviețuire. Însă, pe măsură ce lumea a devenit mai complexă, mai structurată și mai orientată social, creierul nu a ținut pe deplin pasul. Cerințele mediului – sociale, intelectuale și emoționale – au crescut. De aici și senzația că anxietatea scapă de sub control. Acest sistem, ancorat în zonele subcorticale ale creierului (inclusiv sistemul limbic), nu este foarte precis în a evalua nuanțele amenințărilor. Cortexul prefrontal – partea „executivă” a creierului, responsabilă de decizii – poate interveni și regla aceste reacții. Totuși, mecanismele automate ale acestor zone funcționează, în mare măsură, la fel ca acum milioane de ani. De aceea, femeia din Pleistocen și femeia modernă reacționează inițial asemănător la un zgomot. Diferența apare imediat după. Femeia modernă rămâne prinsă în lanțul de gânduri de tip „ce-ar fi dacă...”, femeia din Pleistocen merge mai departe după ce constată că nu există un pericol real. În cazul nostru, reacția nu se oprește. Se prelungește și se transformă în anxietate nocivă.

Oameni de știință precum neurocercetătorul și primatologul Robert Sapolsky² au scos la iveală un adevăr dificil: creierul nostru nu s-a adaptat suficient la peisajul social profund diferit și mult mai complex în care trăim astăzi. Reacțiile emoționale automate la amenințările percepute sunt generate în continuare în zonele subcorticale ale creierului (sistemul limbic, care include amigdala, insula și corpul striat ventral). Însă creierul modern nu face automat diferența între un pericol real și unul imaginar. Iar consecința este că rămânem prinși în anxietate. Sapolsky a arătat că această lipsă de discernământ este motivul pentru care, atât individual, cât și la nivel de societate, ne aflăm adesea într-o stare de stres cronic. Nu suntem

capabili să filtrăm posibilele amenințări din mediul nostru și nici să oprim răspunsul emoțional, mintal și fiziologic la aceste amenințări, chiar și atunci când ele sunt doar imaginate. Aceste reacții scăpate de sub control ne pot afecta sănătatea și pot crea un cerc vicios negativ aproape permanent – însăși esența anxietății de zi cu zi.

Sapolsky și alți cercetători au demonstrat că sistemele noastre creier-corp se află într-o stare de activare cronică a răspunsului la amenințare – dar nu din cauza unor pericole reale, precum leii din savană. De fapt, stresul este amplificat de viața în orașe zgometoase, de boală sau sărăcie, de abuz emoțional ori de experiențe traumatice din trecut. Fie că sunt mari sau mici, aparent neînsemnate sau profund traumatizante, aceste situații nu sunt diferențiate automat de entitatea creier-corp. Nu distingem spontan între o amenințare reală și o simplă suprastimulare. Ca urmare, organismul declanșează mecanismul de evaluare a riscului chiar și atunci când, în mod conștient, știm că nu există niciun pericol – de pildă, când reacția este provocată doar de trecerea unei mașini de pompieri.

Într-o cercetare cu adevărat îngrijorătoare, Jack Shonkoff³ și echipa sa de la Centrul pentru Dezvoltarea Copilului din cadrul Universității Harvard au arătat că expunerea timpurie și prelungită la stres sever produce modificări aproape permanente în creier, afectând coeficientul de inteligență și funcțiile executive (capacitatea de concentrare, autocontrolul și luarea deciziilor). Astfel de factori de stres includ insecuritatea alimentară și expunerea – directă sau indirectă – la abuz fizic sau emoțional.

Într-adevăr, reacția noastră la amenințările imaginare este adesea sursa anxietății nocive despre care vorbesc. Acea îngrijorare cronică, lipsa de concentrare, disconfortul fizic și emoțional, sentimentul apăsător de fata-

litate, interpretarea eronată a intențiilor celorlalți, senzația persistentă că nu ai control asupra propriei vieți, sunt toate acele avalanșe de gânduri de tip „ce-ar fi dacă...” care ne invadează mintea târziu în noapte, când nu reușim să adormim, sau care se declanșează în urma unei alerte de sănătate ori a unui eveniment traumatic neașteptat din viața noastră. Când rămânem blocați în acest cerc, ajungem prinși într-un răspuns creier-corp care, în esență, începe să funcționeze împotriva noastră și devine disfuncțional.

CIRCUITELE CEREBRALE SIMPLIFICATE ALE FRICII, STRESULUI ȘI ANXIETĂȚII

Deși oamenii de știință încă lucrează pentru a identifica toate zonele creierului și circuitele interconectate implicate în detectarea amenințărilor – sau, mai precis, în răspunsul la stres – există un consens general asupra regiunilor prezentate în diagrama următoare. Stimulii amenințători sunt detectați rapid de amigdală, o mică structură în formă de migdală, situată în profunzimea lobului temporal.

Gândește-te la amigdală ca la un manager al reacțiilor automate ale creierului, iar la cortexul prefrontal ca la un manager al proceselor de control și decizie. Atunci când amigdală reacționează automat la stimuli amenințători (reali sau imaginari), ea activează mai multe regiuni, printre care hipotalamusul, care coordonează sistemul nervos simpatic și pregătește organismul pentru răspunsul la stres. Sistemul nervos simpatic – activat prin hipotalamus și hipofiză – determină eliberarea cortizolului (un hormon produs de glandele suprarenale), accelerează ritmul cardiac și respirația, mobilizează glucoza (energia) și pregătește corpul pentru acțiune. (Sistemul nervos simpatic este

componenta sistemului nervos autonom care pregătește organismul pentru reacția de tip „luptă sau fugi”, fiind coordonat de hipotalamus.) În contextul stresului din viața modernă, această reacție se declanșează frecvent, iar eliberarea cortizolului poate continua chiar și după dispariția factorului de stres – ceea ce întreține o stare de anxietate nocivă.

Pentru a înțelege mai ușor această dinamică, putem privi reacția la stres ca pe o colaborare continuă între două sisteme ale creierului. Pe de o parte, există un sistem rapid, automat, care detectează pericolul și declanșează reacții imediate – implicând structuri precum amigdală, hipotalamusul și sistemul nervos simpatic, care pregătesc corpul pentru reacția de tip „luptă și fugi”. Pe de altă parte, există un sistem de control, mai lent și mai conștient, coordonat de cortexul prefrontal, care evaluează situația și poate regla sau chiar opri reacțiile declanșate inițial. Între aceste două niveluri există un schimb permanent de semnale: unele pornesc din profunzimea creierului către zonele superioare, iar altele coboară din cortex pentru a modera reacțiile emoționale.

O altă modalitate de a înțelege cum procesează creierul atât emoțiile, cât și gândurile este să privim lucrurile în termeni de funcționare „de jos în sus” și „de sus în jos”. Procesarea „de jos în sus”, sau ascendentă, se referă la semnalele automate, generatoare de emoții, care pornesc din zonele subcorticale ale creierului – precum amigdală și alte structuri ale sistemului limbic – și sunt transmise către cortex, contribuind la reacțiile emoționale intense. Pe scurt, procesarea „de jos în sus” descrie reacții automate, declanșate de sistemele emoționale și de senzațiile din corp. Prin acest tip de procesare sunt vizate, în general, regiunile situate sub cortex (adică zonele subcorticale), cortexul fiind stratul exterior al creierului.

Mecanismele cerebrale „de sus în jos” își au originea, de regulă, în cortexul prefrontal și reglează zonele inferioare ale creierului, precum amigdala, unde se generează răspunsuri emoționale intense la stimuli. Axa hipotalamo-hipofizo-suprarenală coordonează apoi interacțiunea complexă dintre hipotalamus și hipofiză, care, împreună, controlează eliberarea hormonului de stres – cortizolul – din glandele suprarenale. Cu alte cuvinte, procesarea „de sus în jos”, sau descendentă, se referă la controlul conștient, ceea ce înseamnă capacitatea de a ne regla reacțiile prin gândire.

ANXIETATEA DE ZI CU ZI VS. TULBURĂRILE CLINICE

Este util să ne gândim la anxietate ca la un spectru, în care tulburările clinice se află la un capăt, iar anxietatea de zi cu zi ocupă cea mai mare parte a acestuia. În această carte, vom vorbi despre anxietatea de zi cu zi, dar merită să menționăm că numărul persoanelor diagnosticate cu tulburări clinice de anxietate este surprinzător de mare. De exemplu, doar în Statele Unite, aproximativ 28% din populație se confruntă cu un astfel de diagnostic – ceea ce înseamnă peste 90 de milioane de persoane.

Psihologii și psihiatrii clasifică tulburările de anxietate în șase categorii generale, în funcție de modul în care simptomele apar și se manifestă.

Tulburarea de anxietate generalizată este cea mai frecventă și se caracterizează printr-un ansamblu de simptome care indică faptul că o persoană este copleșită de îngrijorări legate de numeroase aspecte ale vieții – familia și relațiile, sănătatea, situația profesională sau cariera și banii. Persoanele cu tulburare de anxietate

generalizată au dificultăți în a-și opri îngrijorările și își pierd adesea capacitatea de a evalua realist nivelul de pericol. Potrivit *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA)⁴, simptomele tulburării de anxietate generalizată includ:

- O senzație persistentă de teamă sau de pericol iminent;
- Respirație accelerată;
- Dificultăți de somn;
- Dificultăți de concentrare sau de menținere a atenției;
- Disconfort gastrointestinal persistent.

O altă tulburare de anxietate frecvent întâlnită este *tulburarea de anxietate socială*, cunoscută adesea și sub denumirea de fobie socială. Persoanele afectate resimt teamă în contexte sociale, îngrijorându-se în același timp de modul în care sunt percepute de ceilalți și dacă sunt acceptate sau își găsesc locul într-un grup. În cazurile mai severe, tulburarea de anxietate socială poate declanșa un atac de panică (vezi în continuare detaliile despre tulburarea de panică). Potrivit ADAA, multe persoane cu tulburare de anxietate socială prezintă simptome fizice intense, precum:

- Ritm cardiac accelerat;
- Greață;
- Transpirație.

Unele persoane cu anxietate socială severă dezvoltă o tulburare de panică, care se caracterizează prin episoade bruște și intense de alarmă sau frică. Conform ADAA, atacurile de panică sunt adesea însoțite de următoarele simptome: