ANXIOS

Cum ne ajutăm creierul să înțelegem și să tratăm frica și anxietatea?

consilier școlar Albu Violeta

CEL CARE SE TEME CĂ VA SUFERI, SUFERĂ DEJA DE CEEA CE SE TEME

MICHEL DE MONTAIGNE

Anxieteatea face parte din viața noastră-întotdeauna există ceva care ne îngrijorează, ne îngrozește, ne necăjește ori ne stresează. Dar nu suntem cu toții la fel de anxioși. Unele persoane sunt prăpăstioase, se îngrijiorează din orice; altele sunt calme și par să accepte lucrurile așa cum sunt.

DE CE AVEM FIECARE UN NIVEL PERSONAL DE ANXIETATE?

1

Fiecare dintre noi percepe și reacționează în mod diferit la lumea din jur;

2

Anxietatea are un caracter subiectiv;

3

Fiecare creier are o structură unică.

4

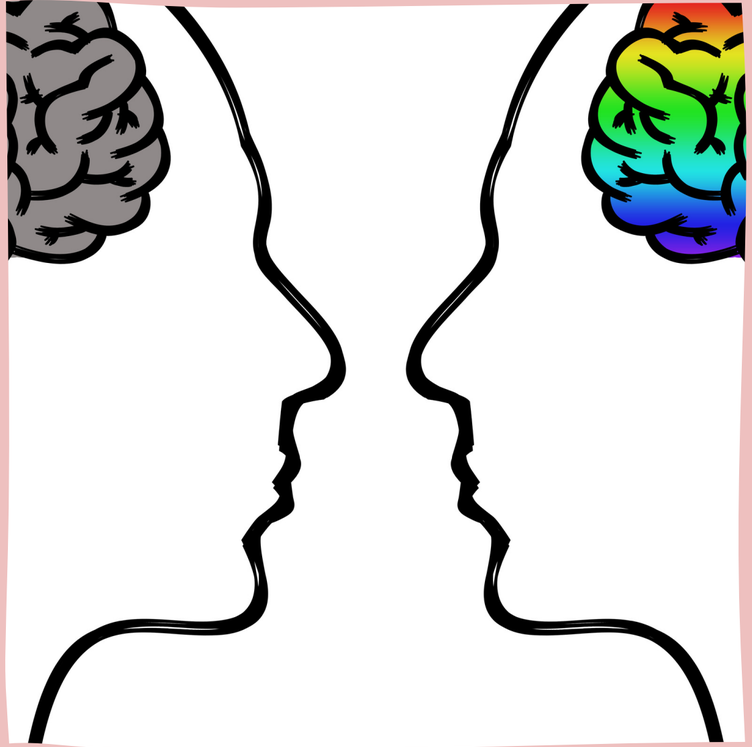
Nivelul de anxietate reprezintă o componentă semnificativă a temperamentului;

Anxietatea este privită ca o stare mentală carecterizată prin:
ÎNGRIJORARE, SPAIMĂ, NELINIȘTE ȘI TEAMĂ ANTICIPATIVĂ.

Freud a menționat că anxietatea descrie o stare de anticipare a pericolului, ori de pregătire pentru pericol și spaimă de acesta, deși sursa reală a acestuia poate fi necunoscută.

În cazul anxietății amenințarea este greu de identificat și de prezis-este o stare predominant internă, mentală și este mai degrabă ANTICIPARE decat FAPT.

ÎNGRIJORAE CONSTANTĂ ȘI NEFONDATĂ CARE PROVOACĂ DISTRES SEVER ȘI INTERFEREAZĂ CU VIAȚA DE ZI CU ZI



EVITĂ SITUAȚIILE SOCIALE DE TEAMA DE A FI EVALUAT NEGATIV, STANJENIT SAU UMILIT

ATACURI DE PANICĂ APĂRUTE DIN SENIN ȘI PREOCUPAREA LEGATĂ DE POSIBILITATEA DE A SUFERI ÎNCĂ UNUL.

ÎNGRIJORARE IRAȚIONALĂ ȘI EVITARE A UNUI OBIECT, A UNUI LOC SAU A UNEI SITUAȚII CARE PREZINTĂ IN PERICOL NEÎNSEMNAT SAU NU PREZINTĂ NICIUN PERICOL.

EFECTUAREA UNOR COMPORTAMENTE INCONTROLABILE REPETITIVE.

COȘMARURI ȘI FLASHBACK-URI RECURENTE ORI AMORȚEALĂ EMOȚIONALĂ, LEGATE DE UN EVENIMENT TRAUMATIC, PETRECUT CU LUNI SAU ANI ÎNAINTE.

GESTIONEAZĂ EFICIENT ANXIETATEA

1. MENTINE CONEXIUNEA VIRTUALA CU GRUPUL TAU SOCIAL.

2.PRACTICA ZILNIC EXERCITII DE RESPIRATIE CONTROLATA. DE EXEMPLU, RESPIRATIA PROFUNDA IN TIMPI AJUTA LA REDUCEREA STRESULUI SI ANXIETATII.

3.ADOPTA O RUTINA A SOMNULUI

4. Mentine o alimentatie echilibrata.

5. FA MISCARE IN AER LIBER SAU ANTRENEAZA-TE ZILNIC

6.PRACTICA EXERCITII DE MEDITATIE MINDFULNESS. TEHNICILE DE RELAXARE SI MEDITATIE MINDFULNESS TE AJUTA SA SCAPI DE STRESS.

7.CONCENTREAZA-TE PE ASPECTELE POZITIVE ALE VIETII TALE. FA URMATORUL EXERCITIU: FA-TI O “LISTA DE RECUNOSTINTA”: TRECE PE EA LUCRURILE BUNE DIN VIATA TA SI MULTUMESTE PENTRU ELE. OPTIMISUL ALUNGA STRESUL. TE INCAURAJEZ SA ADOPTI O ATITUDINE OPTIMISTA SI PLINA DE SPERANTA SI INCEARCA SA ELIMINI GANDURILE NEGATIVE CARE-TI APAR AUTOMAT.

BIBLIOGRAFIE:

Anxios, de Joseph LeDoux, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2018

https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/sfaturi-pentru-gestiona-stresul-si-anxietatea-timpul-pandemiei-covid-19