

Anxiety Workbook in Romanian

Sentimente de

ANXIETATE?

Dacă aveți nevoie de sprijin, această carte de dezvoltare personală vă poate ajuta să faceți față mai bine anxietății.

Broșură de dezvoltare personală pentru anxietate

Această broșură acoperă o gamă largă de subiecte legate de anxietate și este împărțit în șase secțiuni. Fiecare secțiune conține o mulțime de informații. Pentru a beneficia cât mai mult de această broșură, vă sfătuim să citiți fiecare secțiune pe rând, până când o înțelegeți pe deplin.

Uitați-vă la fiecare secțiune, apoi concentrați-vă asupra părților care vi se par cele mai utile.

Cuprins

Secțiunea 1:

Ce este anxietatea? 4

Secțiunea 2:

Anxietatea și corpul 12

Secțiunea 3:

Anxietatea și comportamentul 19

Secțiunea 4:

Anxietatea și gândirea 31

Secțiunea 5:

Revizuire..... 38

Secțiunea 6:

Sprijin și informații suplimentare..... 40

Unele dintre aceste secțiuni vor fi relevante pentru dumneavoastră, dar pot exista și părți care nu sunt relevante. În această broșură există diverse activități care vă vor ajuta să vă identificați anxietatea și să învățați noi modalități de a-i face față.

Aceste activități sunt identificate prin expresia „Reflecții”. Pentru a profita la maximum de această broșură, este important să vă acordați puțin timp pentru a vă gândi la întrebările adresate și pentru a finaliza activitățile. S-ar putea să fie nevoie de mai multe lecturări înainte de a începe să scrieți. Nu e nimic, nu vă grăbiți.

Nu vă faceți griji dacă întâmpinați dificultăți cu anumite idei din broșură. Amintiți-vă că învățați o nouă abilitate și că va fi nevoie de timp și exercițiu pentru a învăța să vă gestionați anxietatea. Nu vă grăbiți și lăudați-vă pentru fiecare pas pe care îl faceți. Poate fi util să primiți sprijin din partea unui prieten sau a unui membru al familiei, așa că poate ar fi de folos să citească această broșură.

Secțiunea 1:

Ce este anxietatea?

Anxietatea este legată de ceea ce oamenii numesc „nervi” sau „stres”. Ne afectează pe toți și este ceva normal în anumite situații, cum ar fi vorbitul în public sau susținerea unui examen. În unele situații, un anumit grad de anxietate este util – de exemplu, traversarea străzii; dacă nu am simți deloc anxietate, am putea pur și simplu să ieșim în stradă și să fim implicați într-un accident. Cu toate acestea, când anxietatea devine foarte severă și apare fără motiv, devine o problemă.

Tipuri de probleme de anxietate

Există multe tipuri diferite de probleme care implică anxietate, de la fobii la atacuri de panică, la tulburări obsesiv-compulsive (TOC) și la tulburări de stres post-traumatic (PTSD). Dacă doriți să aflați mai multe despre aceste probleme, adresați-vă medicului de familie pentru informații suplimentare.

De ce eu?

Anxietatea are multe cauze. S-ar putea să simțiți că sunteți un „îngrijorător înăscut” sau familia dumneavoastră ar putea avea tendința de a-și face multe griji. Dar, pentru majoritatea oamenilor, anxietatea se dezvoltă de-a lungul unei perioade îndelungate de timp, ca urmare a numeroase probleme și evenimente minore. O acumulare de stres și de tensiuni poate declanșa anxietatea, în special dacă sunteți epuizat din punct de vedere fizic sau dacă nu mâncați sau nu dormiți corespunzător. De asemenea, un anumit eveniment stresant din viață poate provoca apariția anxietății.

Tabelul de mai jos vă ajută să începeți să vă gândiți la unele evenimente de viață care se poate să vi se fi întâmplat.

Reflectați:

Bifați evenimentele din viața dumneavoastră din ultimele 12 luni. Nu uitați că pe listă se află doar câteva, așa că scrieți și altele dacă nu șle regăsiți mai jos.

Evenimente de viață stresante:

Deces sau boală în familie	
Ruptură de relație/divorț	
Schimbarea locuinței	
Boală personală/probleme de sănătate pe termen lung	
Sarcină sau o naștere în familia apropiată	
Presiune sau schimbări la locul de muncă	
Îngrijorări legate de bani	
Faptul că sunteți îngrijitor	
Probleme legate de locuința dumneavoastră sau de vecini	
Altele:	

Cum ne afectează anxietatea:

Anxietatea ne poate afecta în patru moduri principale și fiecare dintre ele le poate influența pe celelalte.

Ne afectează corpul

Mulți oameni devin mai întâi conștienți de semnele fizice ale anxietății, cum ar fi bătăi rapide ale inimii, lipsa aerului, transpirație, tensiune musculară, dureri de cap sau amețeli. Este posibil să fi fost la medicul de familie pentru un consult în legătura cu acestea.

Afectează modul în care gândim

Atunci când vă simțiți anxios, puteți fi conștient de ceea ce vă spuneți (nu voi reuși niciodată să fac asta) sau gândurile dumneavoastră se pot concentra asupra a ceea ce s-ar putea întâmpla. În mod obișnuit, o persoană cu anxietate poate gândi:

Ce se întâmplă dacă... devin atât de încordat încât nu pot vorbi?

Nu pot face față... statului la coadă. Cum ies din... acest magazin?

Afectează modul în care ne simțim

Dacă ne confruntăm cu anxietate în mod regulat, ne putem simți triști, iritabili, sătui și obosiți.

Afectează modul în care ne comportăm

Anxietatea afectează modul în care ne comportăm în situațiile de care ne temem.

S-ar putea să ne facă:

Să evităm lucrurile care ni se par dificile: De exemplu, să stăm departe de anumite locuri sau persoane, să amânăm luarea unor decizii sau plata unor facturi.

Să fim mereu în mișcare: Să fim mereu în priză la turație maximă și să devenim copleșiți.

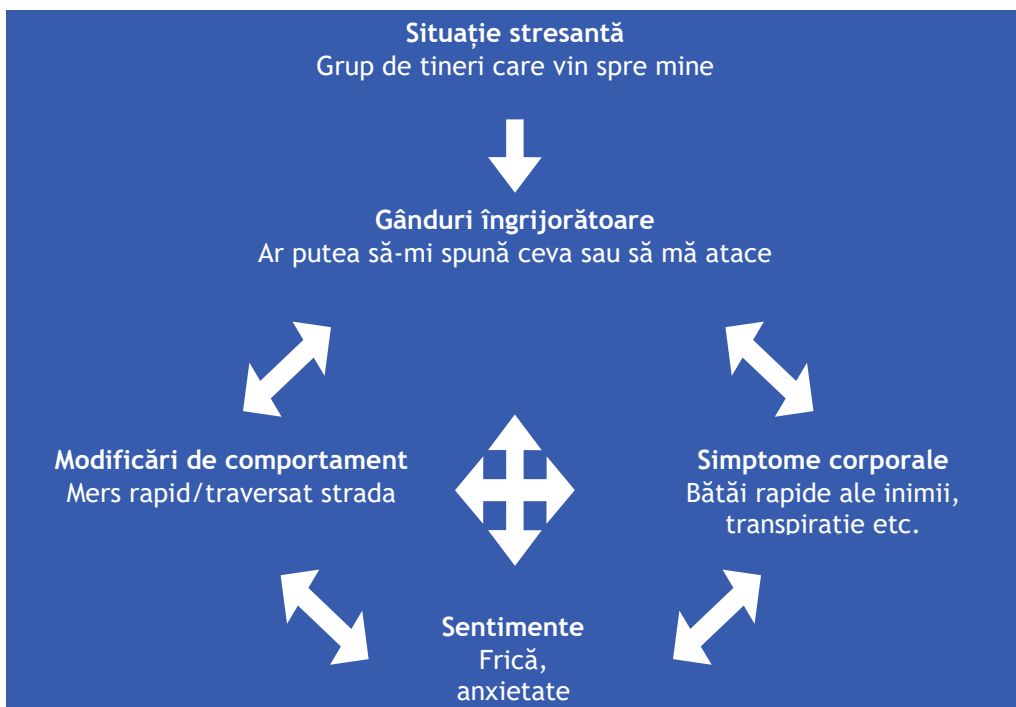
Înțelegerea anxietății

Aceste domenii (corp, gândire, sentimente și comportament) sunt toate legate între ele și fiecare dintre ele le poate afecta pe celelalte.

Să ne uităm la un exemplu pentru a ilustra.

Imaginați-vă că mergeți singur spre casă și vă confrunțați cu un grup de tineri care se îndreaptă spre dumneavoastră. Mulți oameni pot să tragă imediat concluzia (gândindu-se) că aceștia ar putea să vă spună ceva urât sau chiar să vă atace, ceea ce, în mod firesc, v-ar face să vă simțiți anxios sau panicat. Deci, modul în care gândiți a afectat felul în care vă simțiți. S-ar putea să începeți să observați schimbări în corpul, bătăi mai rapide ale inimii și senzație de transpirație. Este posibil să decideți să umblați mai repede sau să traversați strada pentru a-i evita (comportament).

Următoarea diagramă leagă zonele între ele pentru a înțelege ce se întâmplă atunci când avem emoții de anxietate puternice.



Această diagramă ne arată că ceea ce gândim despre o situație afectează modul în care ne simțim din punct de vedere fizic și emoțional

și schimbă ceea ce facem (comportamentul).

Această broșură se referă la modul de identificare și de gestionare a simptomelor corporale, a schimbărilor de comportament și a gândurilor îngrijorătoare asociate cu anxietatea.

Când anxietatea devine o problemă

Am învățat că anxietatea este comună, dar poate scăpa de sub control și poate deveni o problemă. Acest lucru se întâmplă atunci când anxietatea apare în mod repetat, fără o amenințare reală, sau când continuă mult timp după ce stresul a trecut. Iată câteva exemple:

Cameron este la muncă. Când termină activitatea la care lucrează, șeful său îi spune: „Cameron, e bine, dar poți să încerci să o faci mai repede data viitoare?” Îndepărtându-se, își simte mușchii încordându-se și se înroșește puternic. Începe să se gândească „A fost lent? De ce sunt atât de slab la asta? De ce nu-mi iese bine?” Începe să se îngrijoreze că va fi concediat, iar familia sa va intra în datorii. Nu se poate opri din a-și face griji în legătură cu asta și începe să îl doară capul. Începe să facă greșeli la serviciu. La sfârșitul zilei este în continuare încordat și, în plus, a început să se simtă rău.

În acest exemplu, putem vedea că anxietatea afectează gândirea, sentimentele, corpul și comportamentul lui Cameron, ceea ce duce la o schimbare de performanță.

De ani de zile, Craig s-a temut de câini, chiar și de cei mici. Nu a fost niciodată atacat de un câine, dar de fiecare dată când vede unul, crede că îl va ataca sau îl va mușca. Dacă vede pe cineva plimbând un câine pe stradă, se întoarce întotdeauna și pleacă cât de repede poate. Nu se poate concentra și nu poate respira cum trebuie până nu se află într-un loc sigur.

Din nou, modul în care Craig vede situația, modul în care corpul său reacționează și modul în care se comportă contribuie la agravarea anxietății sale.

Anxietatea se dezvoltă ca un obicei – gândirea și comportamentul devin naturale și automate într-o gamă largă de situații.

Reflectați -

Întrebați-vă:

- Anxietatea îmi afectează viața de zi cu zi? Da / Nu
- Este foarte puternică sau foarte frecventă? Da / Nu
- Durează mult timp? Da / Nu
- Mă chinui să o controlez? Da / Nu
- Se înrăutățește situația? Da / Nu

Dacă spuneți „Da”, este posibil să vă confrunțați cu un nivel de anxietate dăunător.

Ce face ca problemele să continue?

Asocierea: Atunci când oamenii devin anxioși într-un anumit context, ei încep adesea să reacționeze în același mod în locuri similare.

Anticiparea: Dacă ați fost anxios în anumite situații, este normal să vă îngrijorați că se va întâmpla din nou. Îngrijorarea anticipată poate înrăutăți situația și poate începe să afecteze multe părți ale vieții dumneavoastră.

Evitarea: A nu înfrunța lucrurile care vă neliniștesc. Dacă vă tot evitați temerile, este puțin probabil să le depășiți.

Reflecțați:

Ce înrăutățește anxietatea?

Există unele lucruri din viața noastră de zi cu zi care ne cresc șansele de a ne confrunța cu anxietatea. Parcurgeți următoarea listă, bifând ceea ce ați trăit și domeniile pe care ați dori să le îmbunătățiți.

Ce înrăutățește anxietatea?

A fi sub un stres constant	
Schimbări majore în viață	
Cafeină-câte cești? (sunt incluse băuturi carbogazoase și medicamente)	
Alcoolul și mahmureala	
Medicamente	
Alimentația proastă, insuficientă	
Tipare de somn nesatisfăcător	

Ce pot face pentru a mă face bine?

Există mai multe moduri utile de a-i ajuta pe ceilalți să își gestioneze problemele de anxietate.

Primul pas este să recunoașteți că aveți o problemă și să fiți dispus să faceți unele schimbări în viață.

Amintiți-vă de căsuța pe care ați bifat-o mai sus și care enumeră unele dintre lucrurile care agravează anxietatea. Un prim pas util este să schimbați lucrurile pe care le puteți face cu ușurință. De exemplu, dacă sunteți conștient că beți peste 6 cești de cafea pe zi, încercați să reduceți acest consum la cel mult 3 cești. După ce ați făcut aceste schimbări și dacă încă mai suferiți de anxietate, poate fi util să luați în considerare alte moduri de gestionare a anxietății:

Dezvoltare personală

O primă opțiune bună este folosirea materialelor de dezvoltare personală, cum ar fi această broșură. În acest fel, învățați pe cont propriu despre problemele cu care vă puteți confrunta și cum să le rezolvați. În această broșură vom examina 3 domenii ale anxietății – corpul, gândurile și comportamentul – și vom învăța câteva abilități care să vă ajute să faceți față mai bine anxietății și să abordați problemele.

Medicamente

Sunt disponibile mai multe tipuri de medicamente pentru tratarea anxietății. Medicul de familie va putea discuta cu dumneavoastră despre medicamente. De asemenea, puteți afla multe informații despre medicamente din pliantele, site-urile web și liniile telefonice menționate la sfârșitul acestei broșuri.

Terapii psihologice (de vorbire)

Cel mai utilizat și cel mai bine studiat tip de terapie pentru anxietate este terapia cognitiv-comportamentală (TCC). Terapia cognitiv-comportamentală are ca scop să ajute la identificarea, clarificarea și schimbarea gândirii dăunătoare și a comportamentului care poate menține anxietatea.

Rezumat

Anxietatea poate fi declanșată de evenimente de viață stresante.

Anxietatea poate cauza probleme dacă este intensă, de lungă durată sau apare la momentul nepotrivit.

Anxietatea ne poate afecta în patru moduri, care sunt toate legate între ele:

- Modul în care funcționează corpul nostru
- Modul în care ne comportăm
- Modul în care gândim
- Modul în care ne simțim

Anumite lucruri înrăutățesc anxietatea, cum ar fi schimbările majore de viață, alcoolul sau o dietă nesănătoasă.

Secțiunea 2:

Anxietatea și corpul

Atunci când ne simțim anxioși, în corpul nostru are loc un lanț de evenimente automate care ne pregătesc pentru acțiune. Acest lucru este adesea numit răspunsul de „luptă sau fugă” și poate fi atribuit nevoii noastre de supraviețuire din trecut.

Amintiți-vă exemplul anterior, când mergeți singur pe o stradă liniștită noaptea și vedeți un grup de tineri care se îndreaptă spre dumneavoastră. Pentru majoritatea oamenilor, aceasta este o situație care poate provoca anxietate și este posibil să începeți să experimentați senzațiile fizice specifice anxietății. Pot apărea următoarele modificări fizice:

Inima bate mai repede: Pentru a duce sângele acolo unde este cel mai necesar, adică la picioare, deoarece astfel putem alerga mai repede. Unii oameni cred că suferă un atac de cord în timpul unui episod de anxietate, dar este important de reținut că bătăile mai rapide ale inimii reprezintă un răspuns normal la stres.

Respirația se accelerează și devine neregulată: Acest lucru ajută la transportarea oxigenului la plămâni, brațe și picioare prin fluxul sanguin. Efectele secundare pot fi dureri în piept, dificultăți de respirație, senzație de sufocare sau vedere încețoșată. Deși vă puteți simți amețit, nu veți leșina. Pentru a leșina, ar trebui să vă scadă tensiunea arterială. Atunci când suntem anxioși, deoarece inimile noastre bat mai repede, tensiunea arterială crește temporar.

Mușchii încep să se încordeze: Pentru a ne asigura că putem să stăm în picioare și să luptăm sau să fugim, mușchii se încordează, fiind gata de acțiune. După un timp, aceasta poate provoca durere, rigiditate sau tremurături.

Mai multe dintre aceste modificări fizice sunt enumerate pe pagina următoare.

Reflecții

Bifați senzațiile pe care le-ați avut.

Senzații fizice:

Senzație de lipsă de aer			
Bătăi rapide sau neregulate ale inimii			
Mușchi încordați, contracții			
Tremur sau convulsie			
Transpirație excesivă			
Senzație de rău			
Senzație de amețeală sau instabilitate			
Senzație de „irealitate”			
Senzație de căldură sau înroșire			
Fluturi în stomac			
Nu mă pot concentra			
Gura uscată; senzație de sufocare			
Bufeuri			
Furnicături, înțepături			
Dureri de cap, vedere încețoșată			
Durere sau senzație de apăsare în piept			

Atacuri de panică

Atacurile de panică sunt perioade foarte bruște de anxietate intensă și pot provoca un disconfort extrem. Simptomele sunt o experiență crescută a sentimentelor cauzate de anxietate, așa cum se arată în tabelul de mai sus. Atacurile de panică pot fi legate de un eveniment stresant, cum ar fi mersul cu avionul, sau pot apărea pur și simplu din senin. Studiile arată că simptomele unui atac de panică pot dura 30 de minute sau doar 15 secunde. Mulți oameni se confruntă cu această problemă și reușesc să îi facă față și să o depășească.

Deși un anumit grad de anxietate poate fi util, există momente în care senzațiile fizice apar la momentul nepotrivit, de exemplu atunci când vorbiți în fața oamenilor sau când stați la coadă în supermarket. Acest lucru poate fi neplăcut și înfricoșător, iar senzațiile pot fi înrăutățite de modul în care le interpretați și de ceea ce credeți că vi se întâmplă.

Este important să ne amintim că senzațiile fizice ale anxietății nu sunt dăunătoare, ci doar neplăcute și că apar într-un context nepotrivit.

Multe persoane care se confruntă cu anxietatea evită adesea situația, temându-se că simptomele fizice ale anxietății se vor agrava.

Când evită situația, constată că organismul lor revine la normal destul de repede. Este important să vă amintiți că după un anumit timp corpul va reveni din nou la normal, iar acest lucru se va întâmpla în cele din urmă dacă veți rămâne în situația care vă provoacă anxietate.

Există câteva tehnici care vă pot ajuta să preluați controlul asupra simptomelor fizice ale anxietății. Controlul respirației și relaxarea sunt cele mai eficiente.

Respirația

Unul dintre cele mai frecvente simptome ale anxietății este hiperventilația sau respirația excesivă – respirația prea rapidă și inspirarea a mai mult oxigen decât aveți nevoie. Acest lucru poate provoca o senzație de apăsare în piept și o mulțime de alte senzații neplăcute, cum ar fi senzația de leșin.

Este important să vă amintiți că este foarte puțin probabil să leșinați. Leșinul este cauzat de o scădere a tensiunii arteriale, în timp ce anxietatea determină creșterea tensiunii arteriale.

Respirația este una dintre senzațiile fizice cel mai simplu de controlat de către noi. Încercați să vă controlați respirația urmând instrucțiunile de pe pagina următoare.

Reflecți

Controlul respirației:

- Încetiniți-vă respirația la un ritm lent și ușor
- Așezați o mână pe piept și una pe stomac
- Spuneți repetat un cuvânt ajutător, cum ar fi „relaxează-te” sau „calmează-te”
- Inspirați pe nas numărând încet 1...2...3... (ar trebui să observați că atunci când inspirați, stomacul ar trebui să se miște ușor înspre exterior)
- Expirați pe gură numărând încet 1...2...3... (ar trebui să observați că atunci când expirați, stomacul ar trebui să se miște ușor înspre interior)
- Încercați să faceți acest lucru timp de cel puțin cinci minute
- Aveți grijă să nu vă încordați sau să înghițiți aer: mențineți-vă mușchii moi și întregul corp relaxat
- Ar trebui să exersați calmarea respirației de mai multe ori înainte de a o folosi pentru a controla simptomele anxietății. S-ar putea să vă dați seama că este nevoie de mai multe încercări înainte de a reuși să respirați calm atunci când vă simțiți panicat
- Este o idee bună să exersați această tehnică atunci când nu vă simțiți anxios, astfel încât să o puteți folosi cu ușurință atunci când aveți un episod anxios

Relaxarea

Relaxarea este un mod foarte util de a face față simptomelor fizice ale anxietății. Atunci când cineva este anxios de mult timp, adesea nu este conștient de tensiunea din mușchi sau de nodul din stomac, care este rezultatul reacției organismului la stres.

Atunci când suntem stresați sau anxioși, mușchii din corpul nostru se încordează și acest lucru poate provoca senzații corporale inconfortabile, cum ar fi dureri de cap, dureri de spate sau o senzație de apăsare în piept. Durerile cauzate de tensiune pot provoca îngrijorare mentală, făcându-ne și mai anxioși și mai tensionați.

Oamenii care sunt anxioși și tensionați sunt adesea obosiți.

De ce este utilă relaxarea?

- Relaxarea încetinește organismul
- Dacă învățăm cum să activăm simptomele de relaxare, ne putem deconecta de la simptomele de încordare și tensionare puternică. Nu le puteți avea pe amândouă în același timp
- Prin exersare, puteți controla senzațiile fizice asociate cu anxietatea
- După ce învățați cum să vă relaxați, veți putea observa o diferență remarcabilă în privința stării de spirit și energiei pe care o aveți, nu doar când vă simțiți tensionat, ci și în alte momente

S-ar putea să doriți să încercați:

- Să vă relaxați mușchii și să evitați să vă încordați și să vă tensionați
- Să evitați să vă agitați
- Să vă concentrați asupra a ceea ce vă înconjoară – a ceea ce este „aici și acum”
- Să rămâneți calm și să nu vă grăbiți

Dacă faceți aceste lucruri, ar trebui să vă liniștiți încetul cu încetul. Ar putea fi de ajutor să închideți ochii pentru scurt timp și pur și simplu să vă relaxați și să vă gândiți.

„Relaxează-te, mă pot descurca cu acest lucru.”

Poate fi util să vă vorbiți dumneavoastră înșivă într-un mod pozitiv și poate să vă spuneți și alte afirmații, de exemplu, „păstrează-ți calmul”, „va trece”.

Există multe forme de relaxare pe care le puteți încerca. Una dintre cele mai simple forme de relaxare este „relaxarea musculară progresivă”, care presupune, în principiu, tensionarea și relaxarea tuturor grupelor principale de mușchi din corp. Dacă sunteți interesat să învățați despre această tehnică și alte tehnici de relaxare, vă rugăm să vă uitați la clipurile video de pe site-ul nostru: www.wellbeing-glasgow.org.uk

Distragerea atenției

Gânditul continuu la simptomele fizice ale anxietății nu va face decât să le înrăutățească. Uneori este util să ne gândim la altceva. Câteva tehnici care ar putea fi utile pentru a vă distrage atenția sunt:

Cititul sau vorbitul: Luați cu dumneavoastră o carte, o revistă sau un ziar de citit. Vorbiți cu oricine este cu dumneavoastră.

Jocuri mentale: Jocurile care necesită concentrare vă pot ajuta să vă distrageți atenția de la stres și griji. De exemplu, gândiți-vă la nume de băieți și fete care încep cu fiecare literă a alfabetului, apoi la nume de animale etc. Jocurile cu numere, cum ar fi numărătoarea inversă, cuvintele încrucișate și puzzle-urile pot fi utile.

Descrieți-vă împrejurimile: Când începeți să vă simțiți neliniștit, descrieți-vă tot ceea ce vedeți, în detaliu. De exemplu, dacă vă aflați într-un supermarket, descrieți diferitele raioane cu diverse tipuri de produse.

Menținerea unei stări active Dacă vă dați ceva de făcut, vă veți distrage mintea de la gândurile îngrijorătoare. Exercițiile fizice regulate reprezintă una dintre cele mai bune modalități de a vă proteja de stres.

Mantre: Stați singur într-o cameră liniștită și încercați să vă eliberați mintea cât mai mult posibil. Gândiți-vă la un cuvânt sau la o frază liniștitoare: „Sunt calm” sau „Relaxează-te”. Închideți ochii și repetați încet aceste cuvinte, de mai multe ori. Faceți acest lucru timp de 10 minute pe zi sau oricând vă simțiți anxios.

Deși distragerea atenției vă poate ajuta să treceți peste situații, încercați să nu deveniți prea dependent de aceste tehnici. Odată ce deveniți mai încrezător că puteți face față acestor situații, încercați să vă lipsiți de ele.

Rezumat

- Există multe simptome fizice ale anxietății care sunt neplăcute, dar nu dăunătoare.
- Puteți învăța să gestionați aceste simptome prin învățarea unor tehnici precum respirația controlată și relaxarea.
- Distragerea atenției este o tehnică utilă pe termen scurt, dar nu este recomandată pe termen lung.

Secțiunea 3:

Anxietatea și comportamentul

Atunci când ne confruntăm cu stări de anxietate, modul în care facem față situațiilor și modul în care ne comportăm se schimbă adesea. Avem tendința de a evita anumite locuri, situații sau activități. De asemenea, putem deveni hiperactivi sau hipoactivi în momente diferite.

Evitarea

Evitarea este o modalitate de a ne reduce temerile și anxietățile prin faptul că nu ne confruntăm cu situațiile de care ne temem sau că nu fugim de ele. Este firesc să evitați lucrurile care vă fac să vă simțiți anxios. Dacă ați avut un atac de panică sau v-ați simțit deosebit de anxios într-o anumită situație, de exemplu la supermarket, este firesc să nu doriți să treceți din nou prin asta. După un timp, s-ar putea să observați că începeți să evitați aceste situații.

Probleme cu evitarea

- Dacă vom continua să ne evităm problemele, ele nu vor dispărea niciodată. Evitarea sau amânarea lucrurilor este o soluție rapidă – nu rezolvă problemele pe termen lung
- Ne împiedică să învățăm să facem față cu bine situațiilor dificile, precum și să învățăm că nu ne vom pierde controlul sau leșina
- Evitarea poate deveni un obicei. Poți deveni dependent de ea, poate începe să se răspândească și să vă afecteze o mulțime de domenii diferite ale vieții, scăzând calitatea vieții
- Evitarea vă poate afecta încrederea în sine. Unul dintre cele mai grave efecte ale evitării este acela că vă subminează încrederea. Acest lucru începe atunci când întâmpinați unele dificultăți sau eșecuri în viață și începeți să evitați lucruri. După o perioadă de timp, s-ar putea să începeți să vă gândiți că „nu pot face asta, nu pot face aia”

și să evitați tot mai multe lucruri diferite. Încrederea se pierde încet-încet. După un timp, puteți ajunge să aveți așteptări scăzute referitor la capacitatea dumneavoastră generală de a vă descurca în viață.

Reflecțați: Oare evit lucrurile?

Evitați lucrurile atunci când sunteți stresat? Există atât de multe tipuri de comportamente de evitare, încât s-ar putea să nici nu observați dacă le faceți. Citiți lista de mai jos și bifați căsuța dacă faceți acest lucru:

Lista de verificare a evitărilor:

Evitați să vorbiți cu alții față în față

Evitați să vă aflați în preajma altor persoane în locuri aglomerate sau închise

Evitați să mergeți în magazinele foarte aglomerate sau mari sau mergeți doar la ore la care este liniște

Evitați să luați autobuzul, trenul, mașina

Evitați orice loc din care ar putea fi dificil să ieșiți sau să scăpați

Nu vă place să vă plimbați de unul singur dacă nu sunteți aproape de casă

Evitați orice loc, persoană sau lucru pentru că vă gândiți că s-ar putea întâmpla ceva rău

Nu face exerciții fizice în caz că vă răniți sau se întâmplă ceva rău cu corpul dumneavoastră

Altele – scrieți orice alte lucruri de care vă feriți sau pe care evitați să le faceți:

În general, evitați anumite lucruri din cauza anxietății?

Da Nu

Comportamente de siguranță

În plus, puteți face lucruri care să vă permită să faceți față mai ușor situațiilor. De exemplu:

- Utilizarea băuturii sau a drogurilor pentru a vă ajuta să „faceți față”
- Mergeți mereu însoțit de cineva în anumite locuri
- Luați la dumneavoastră calmante precum Valium, chiar dacă nu le folosiți aproape niciodată

Acestea sunt cunoscute drept „comportamente de siguranță”. Ele par utile, pentru că vă permit să treceți peste situațiile dificile. Problema este că puteți deveni dependent de ele și puteți crede că nu puteți face lucrurile pe cont propriu.

Reflectați

Gândiți-vă un moment la orice comportament de siguranță pe care îl aveți. Întrebați un prieten sau o rudă, deoarece este posibil ca aceștia să le observe mai mult decât dumneavoastră:

Imaginați-vă că ați putea face lucrurile pe care le evitați. Scrieți-vă răspunsurile în spațiul prevăzut:

Cum v-ați simți diferit?

Cum v-ați gândi diferit la dumneavoastră?

Ce ar observa oamenii la dumneavoastră?

Cum s-ar simți diferit cei din jurul dumneavoastră?

Abordarea evitării

Cel mai bun mod de a face față evitării este să vă construiți încrederea puțin câte puțin, încercând treptat să faceți față lucrurilor care vi se par dificile. Prima dată când încercați să petreceți timp într-o situație de care vă temeți, probabil că veți simți anxietate, iar aceasta s-ar putea să dureze un timp. A doua oară, cu puțin noroc, nu va fi atât de rău și va dispărea mai repede. În timp și prin exercițiu, anxietatea va deveni treptat mai puțin severă, pe măsură ce începeți să o controlați. Abordarea temerilor în acest mod este cunoscută sub numele de expunere graduală. Încercați să folosiți această abordare pas cu pas pentru ceva ce ați evitat. Uitați-vă la exemplul lui Jean de mai jos pentru a vă ajuta să vă înțelegeți pașii.

Reflectați

Activitatea privind evitarea:

Faceți o listă cu situațiile pe care le considerați dificile sau pe care le evitați. Alegeți un tip de situație din listă, de exemplu anxietatea de a merge în locuri aglomerate, și scrieți-l în spațiul de mai jos, alături de intrarea lui Jean. Apoi, scrieți pașii pe care ar trebui să îi faceți pentru a face față acestei anxietăți.

Pasul 1

Pașii ar trebui să fie lucruri care sunt

- Posibile în mod realist
- Lucruri pe care considerați că ar trebui să le puteți face

Pasul 2

Încercați să abordați situațiile de pe listă pe rând, începând cu cea mai simplă.

Pasul 3

Exersați petrecând timp în situația respectivă. Încercați să rămâneți suficient de mult timp pentru ca anxietatea să se reducă.

Pasul 4

Exersați din nou cu cele mai ușoare situații, până când simțiți că le puteți face față. Abilitățile de relaxare și respirația controlată vă vor ajuta în acest caz.

Pasul 5

Treceți treptat la elementele mai dificile de pe lista de situații, folosind aceleași tehnici.

Jean, care este neliniștită când e vorba să meargă în locuri aglomerate	
Statul în fața casei când e liniște	
Mersul pe jos până la cutia poștală de lângă casă	
Mersul la magazinul local la o oră liniștită	
Mersul la magazinul local la o oră mai aglomerată	
Mersul la supermarket la o oră liniștită	
Mersul la supermarket atunci când este mai aglomerat	
Intrarea într-un centru comercial la o oră liniștită	
Intrarea într-un centru comercial la o oră mai aglomerată	

Sfaturi pentru exersare

- Stabiliți obiective și ținte zilnice
- Asigurați-vă că sunt specifice. De exemplu, observați exemplul lui Jean din tabel. Una dintre situațiile enumerate este mersul la
- supermarket o oră liniștită. Un obiectiv util în acest sens ar putea fi: „petreceți 10 minute la supermarket”. În acest fel, veți ști exact ce trebuie să faceți și când o veți face
- Exersați respirația controlată și relaxarea înainte de a ieși din casă
- Așteptați-vă să vă fie greu, dar încercați să nu renunțați. Sentimentele se vor ameliora în timp

- Un singur exercițiu nu va fi suficient pentru a vă recâștiga încrederea – fiți pregătit să îl repetați. S-ar putea să trebuiască să faceți același pas de mai multe ori în zile diferite
- Este mai bine să nu lăsați intervale mari între sesiunile de antrenament – încercați să faceți câte puțin în fiecare zi
- Dacă deveniți foarte anxios în timpul unui exercițiu, nu vă gândiți că vă înrăutățiți situația în loc să vă îmbunătățiți; cu toții avem și zile bune, și rele. Ceea ce contează este că, în general, faceți progrese.

Reflectați

Revizuirea:

Este important să treceți în revistă modul în care a decurs fiecare exercițiu. V-ar putea fi de ajutor să vă puneți următoarele întrebări:

- Ce ai observat ai făcut activitatea propusă? Cum te-ai simțit, la ce te-ai gândit?
- Ce ai făcut pentru ca totul să meargă bine?
- Cum te-ai simțit după ce ți-ai pus în aplicare planul?
- Au fost lucruri pe care le-ai face diferit data viitoare?

Alte comportamente anxioase

Niveluri de activitate - hiperactivitatea

A fi hiperactiv înseamnă să fiți în priză la viteză maximă toată ziua, încercând să faceți prea multe lucruri în același timp. Hiperactivitatea este frecventă în rândul persoanelor care suferă de anxietate. Poate însemna, de asemenea, incapacitate de relaxare, de a sta liniștit timp de două minute și poate duce la o stare de rău, la o stare de tensiune, la iritabilitate și epuizare totală.

Reflectați

Întrebați-vă:

- Încerci să faci prea multe?
- Chiar trebuie să fac ceva în fiecare minut al zilei?
- Pentru cine sau pentru ce fac acest lucru?
- Care este cel mai rău lucru care se va întâmpla dacă nu fac asta astăzi?
- Nu te relaxezi și detensionezi/nu ai timp pentru tine însuși?

Gândește-te la aceste întrebări și la ceea ce fac alți oameni.

Zilele obișnuite tind să aibă pauze regulate – pentru cafea, prânz sau pur și simplu pentru că nu este nimic de făcut. Există perioade aglomerate și perioade liniștite.

Gestionarea hiperactivității

Puteți întocmi o listă zilnică cu ceea ce ați dori să faceți sau puteți folosi registrul de activități (pe verso) sau propriul jurnal pentru a vă planifica săptămâna viitoare. Încercați să fiți realist cu privire la ceea ce puteți obține într-o zi și nu uitați că uneori este important să vă relaxați și să nu faceți nimic.

- Concentrați-vă asupra unei singure activități la un moment dat și duceți-o până la capăt, nu săriți de la o treabă neterminată la alta
- Includeți multe întreruperi pentru odihnă și pauze în ziua dumneavoastră
- Rezervați-vă timp pentru a face ceva pentru dumneavoastră seara, ceva odihnitor și plăcut
- Fiți rezonabil referitor la ceea ce se poate face. Amintiți-vă că nu sunteți un supraom
- Fiți mulțumit de ceea ce ați realizat; nu vă concentrați pe ceea ce nu ați reușit să faceți

Înregistrarea activității

Mai jos aveți un exemplu de completare a formularului, ca exemplu:

Zi	Dimineața	După-amiaza	Seara
Luni	Scoate câinele la plimbare	Du-te la cumpărături, Pregătește cina	Vizită la un prieten
Luni			
Marti			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Reflecțați

Revizuire:

După ce ați încheiat prima săptămână, întrebați-vă:

- Ce ai făcut pentru ca totul să meargă bine?
- Cum te-ai simțit după ce ți-ai pus în aplicare planul?
- Au fost lucruri pe care le-ai face diferit data viitoare?

Poate fi util să notați cum vă descurcați – și să scrieți răspunsurile la întrebările de mai sus. Continuați să faceți acest lucru săptămânal, deoarece astfel veți putea observa progresele. Ținerea evidenței acestor lucruri vă va ajuta să aflați mai multe despre ceea ce funcționează și ceea ce nu funcționează pentru dumneavoastră. În acest fel, abilitățile dumneavoastră se vor îmbunătăți mai rapid.

Abordarea hipoactivității

Creșterea activității puțin câte puțin în fiecare zi poate contribui și la îmbunătățirea stării de spirit.

Reluarea unei activități care vă făcea plăcere va avea mari beneficii pentru dumneavoastră.

Reflecții

Imaginați-vă că ați putea face lucrurile care vă plac sau vă dau un sentiment de realizare.

- Cum v-ați simți diferit?
- Cum v-ați gândi diferit la dumneavoastră?
- Ce ar observa oamenii la dumneavoastră?
- Cum s-ar simți diferit cei din jurul dumneavoastră?

Pași pentru a combate hipoactivitatea

- Faceți o listă cu lucrurile pe care ați încetat să le faceți
- Din listă, alegeți-l mai întâi pe cel mai ușor de rezolvat
- Spuneți în mod clar și specific ce aveți de gând să faceți
- Planificați pașii și urmați-i
- Executați și revizuiți

Peter suferea de ceva timp de anxietate, încetase treptat să mai iasă în oraș și își petrecea cea mai mare parte a timpului în casă.

Vedeți mai jos cum a încercat Peter să își intensifice nivelul de activitate.

Pasul 1: Ce ai încetat să faci?

Am încetat să mai ies la plimbare.

Am încetat să mai ies cu prietenii.

Am încetat să mai gătesc.

Pasul 2: Ce este cel mai simplu de rezolvat mai întâi?

leșirea cu prietenii.

Pasul 3: Spuneți ce aveți de gând să faceți

Voi planifica să mă întâlnesc cu unul dintre prietenii mei săptămâna aceasta.

Pasul 4: Planificați etapele și realizați-le

Sună-l pe Joe luni seara, pe la ora 18:00.

Planificați să spuneți „aș dori să ies la un pahar de vorbă la bar”.

Sugerez să ne întâlnim vineri.

Pasul 5: Executați și revizuiți

A mers bine. L-am sunat pe prietenul meu și i-am propus să ieșim în oraș și am stabilit să ne întâlnim vineri. M-am simțit puțin neliniștit să ies în oraș, dar mi-am amintit cât de mult mi-a plăcut să vorbesc cu prietenul meu în trecut.

Reflecți

Planificarea zilei:

Putem vedea că, prin stabilirea unor planuri specifice și realizabile și prin unirea lor, Peter a reușit să facă primii pași pentru a ieși în oraș.

Ați putea încerca să vă organizați un plan pentru o zi săptămâna aceasta.

Gândiți-vă la ideile din secțiunea „Niveluri de activitate” în timp ce faceți acest lucru. Nu uitați să fiți realist și să includeți pauze. Dacă aveți posibilitatea, discutați planul cu un prieten apropiat sau cu o rudă pentru a vedea ce părere are despre ea.

Sâmbătă		
Dimineața	După-amiaza	Seara
Fă o baie relaxantă	Spală vasele și blaturile de bucătărie	Sună un prieten
Mănâncă micul dejun	Pregătește ceva de mâncare	Gătește cina
Scoate câinele la plimbare		Să merg la prietenul meu
		Relaxează-te înainte de culcare

Rezumat

- Anxietatea ne poate face evazionişti, hiperactivi sau hipoactivi
- Încercați să identificați ceea ce evitați
- Abordați treptat evitarea scriind exact ce veți face, făcând pași mici
- Abordați hiperactivitatea planificându-vă ziua cu multe pauze
- Abordați hipoactivitatea planificându-vă ziua – planificându-vă activitățile pentru fiecare zi
- Revedeți cum ați evoluat

Secțiunea 4:

Anxietate și gândire

Muți oameni se confruntă din când în când cu gânduri de îngrijorare, dar, de obicei, le pot face față fără să se simtă copleșiți sau incapabili să se bucure de viață din cauza lor.

Pe de altă parte, persoanele care se confruntă cu anxietatea au adesea gânduri anxioase sau dăunătoare. Deși situația fiecărei persoane este diferită, multe persoane cu anxietate împărtășesc deseori aceleași temeri de bază, de exemplu, temerile de a nu putea face față sau de a fi un eșec.

Aceste temeri sau gânduri pe care le avem pot juca un rol major în creșterea sau reducerea anxietății. Gândurile dăunătoare ne pot face să ne simțim anxioși din punct de vedere fizic (bătăi rapide ale inimii, senzație de rău, noduri în stomac), ceea ce ne poate face să ne îngrijorăm și mai mult.

Ce sunt gândurile dăunătoare?

Gândurile anxioase au anumite caracteristici:

- Sunt automate - și par să vină de nicăieri
- Acestea par rezonabile la momentul respectiv și de multe ori le acceptați fără să le puneți la îndoială
- Sunt greu de oprit
- Sunt genul de gânduri care, dacă ar fi adevărate, i-ar face pe cei mai mulți oameni să se simtă anxioși

Tipuri de gânduri dăunătoare

Acestea pot lua mai multe forme diferite.

Ceea ce îți spui ție însuși: Voi cădea jos dacă trebuie să aștept la o coadă mare la magazin.

Imagini în capul dumneavoastră: Să vă vedeți întins pe podeaua magazinului.

Amintiri: Amintirea imaginii unei persoane care a căzut jos într-un magazin.

Gânduri anxioase tipice

„Ce se întâmplă dacă...” Acestea se referă la faptul că te gândești mereu la ceea ce ar putea merge prost: Și dacă nu vorbește nimeni cu mine la petrecere? Ce se întâmplă dacă o dau în bară? Ce se întâmplă dacă nu mă pot conforma?

„Nu pot face față...” Acestea se referă atât la simptomele fizice ale anxietății, cât și la situațiile în care apare anxietatea: „Nu pot să mă descurc cu asta” sau „Nu voi reuși niciodată.” Aceste gânduri ne reduc și mai mult încrederea în noi înșine și ne pot face să renunțăm înainte de a încerca.

Gânduri despre simptomele fizice ale anxietății: Aceste gânduri provin din neînțelegerea sentimentelor fizice de anxietate. Exemplele includ „O să leșin”, „Oare am un atac de cord?” Aceste gânduri apar pentru că oamenii își imaginează că trebuie să se întâmple ceva grav pentru a provoca sentimentele fizice pe care le au.

Gânduri de evadare: Acestea sunt genul de gânduri care vă fac să doriți să ieșiți rapid din situația respectivă și vă pot determina să evitați această situație sau situații similare în viitor. „Trebuie doar să plec de aici și voi fi bine.”

Identificarea gândurilor anxioase

Atunci când vă simțiți anxios, faceți-vă timp pentru a vă limpezi mintea și a vă examina gândurile. De multe ori, acest lucru este greu de făcut deoarece sunt atât de multe gânduri care ne trec prin minte tot timpul și care se pot încurca. Cu toate acestea, vă puteți antrena să le observați. O modalitate de a face acest lucru este de a folosi un jurnal de gânduri.

Jurnal de gânduri

Un jurnal de gânduri oferă o modalitate de a vă înregistra gândurile. La început, încercați să vă gândiți la un moment recent în care v-ați simțit anxios; gândiți-vă la ceea ce făceați, la ceea ce simțeați și la ceea ce gândeați. În acest stadiu, este posibil să fiți conștient doar de situații și sentimente, dar nu și de gânduri; în timp, veți învăța să vă înregistrați gândurile anxioase.

Tabelul de mai jos oferă un exemplu de jurnal de gânduri și modul de completare a acestuia.

Reflectați

Jurnal de gânduri:

Data/ora: Când ați avut gândul respectiv.

Situație: Acesta este locul unde ați avut gândul. Ați mai putea dori să notați cine a fost cu dumneavoastră și orice se întâmpla în acel moment, ce s-a spus.

Dispoziție: Cum v-ați simțit în acel moment; de exemplu, v-ați simțit anxios, relaxat sau furios?

Gând: Descrieți gândul. Ce v-a trecut prin minte în acel moment?

Data/ora:	Situație	Dispoziție	Gând
22 august 17:00	În Asda, la coada de la casa de marcat	Anxios și panicat	Inima îmi bate repede, ce se întâmplă dacă am să cad jos?

În următoarea săptămână sau cam așa ceva, scrieți toate gândurile de anxietate pe care le aveți în timpul zilei. Încercați să vă obișnuiți să le observați.

Acest lucru poate fi destul de dificil. La fel ca toate abilitățile, vă veți perfecționa cu ajutorul practicii. Așa că nu vă faceți griji că veți sta mult timp asupra acestui aspect înainte de a trece la următoarea secțiune. Ar putea fi util să cereți ajutorul unui prieten sau al unui membru al familiei - aceștia ar putea să vă ajute să vă amintiți ce gânduri dăunătoare ați avut.

Gândiți-vă la dumneavoastră cum ar face-o un detectiv: încercați să puneți cap la cap indiciile care vă declanșează și vă agravează anxietatea. Luați cu dumneavoastră pix și hârtie pentru a putea nota lucrurile imediat ce se întâmplă.

Dacă nu puteți face acest lucru în acel moment, încercați să vă amintiți și să scrieți gândurile cât mai curând posibil după eveniment.

Combaterea gândurilor dăunătoare

Când suntem neliniștiți, este ca și cum am fi într-o furtună care se adună. De multe ori nu putem vedea întreaga imagine. Avem tendința de a ne concentra asupra lucrurilor rele și putem ignora informațiile despre lucrurile care merg bine în viață.

Următorul pas după identificarea gândurilor dăunătoare este să învățați să le eliminați și să dezvoltați un punct de vedere mai echilibrat. Una dintre cele mai simple modalități de a desluși gândurile dăunătoare este de a cântări dovezile pro și contra acestora și de a ajunge la un mod de gândire mai realist sau mai echilibrat.

Vedeți exemplul din tabelul de mai jos:

Gând	Dovezi pentru	Dovezi împotriva	Gânduri pozitive de adaptare
Am să leșin.	Simt că am amețeli și mă ia cu leșin. Aproape că am leșinat ultima dată.	Nu am mai leșinat până acum. Asta e doar anxietate.	Nu am mai leșinat până acum, pot face față acestui lucru
Voi arăta ca un idiot	Când am fost neliniștit în trecut, am început să tremur și să-mi amestec cuvintele.	Nimeni nu a mai spus vreodată că arăt ca un idiot. Sunt atâția oameni care nu se uită la mine!	Doar anxietatea mă face să gândesc așa – oamenii nu se uită la mine

Care sunt dovezile?

Vă puteți gândi la aceasta cum ar face-o un juriu într-un proces.

Pentru a cunoaște adevărul, trebuie să corelăm informațiile – fapte concrete despre ceea ce s-a întâmplat de fapt (nu doar ceea ce credem noi că s-a întâmplat).

De exemplu, dacă o persoană care se confruntă cu anxietate într-un supermarket are gândul „am să leșin”, putem analiza dovezile pro și contra acestui gând. Este gândul chiar adevărat?

Dovezi pentru: Se referă la informații care credeți că vă susțin gândul. Poate fi vorba de ceea ce simțiți sau de experiențe anterioare.

Dovezi împotriva: Acestea sunt toate informațiile care nu vă susțin gândul, de exemplu: vă amintiți că nu s-a întâmplat ce e mai rău și cum ați făcut față înainte.

Gânduri pozitive de adaptare: Sunt, totuși, încurajatoare

Reflectați

Puteți începe să faceți conexiuni între propriile gânduri și să le abordați completând tabelul de pe pagina următoare.

Gând	Dovezi pentru	Dovezi împotriva	Gânduri pozitive de adaptare

Poate fi dificil să vă gândiți în detaliu la dovezile pro și contra gândurilor noastre. Uneori poate fi util să vă rugați partenerul sau un prieten să vă ajute în acest sens.

Există și alte întrebări care să vă ajute să vă abordați modul de gândire, enumerate mai jos.

Reflecții

Întrebări pe care să vi le puneți:

- Care sunt dovezile, gândul este chiar adevărat?
- Ce puncte de vedere alternative există?
- Ce ar spune ceilalți oameni?
- Acest mod de gândire mă ajută sau mă trage înapoi? Cum?
- Ce pot face pentru a schimba situația?

Combaterea gândurilor dăunătoare

Scopul acestei sarcini este de a vă învăța să recunoașteți, să vă relaxați și să combateți gândurile care vă pot provoca anxietate. În mod ideal, la final veți fi învățat această abilitate și o veți putea aplica oricând veți avea nevoie de ea. La început va fi util să scrieți gândurile într-un tabel, deoarece vă va ajuta atât să le identificați, cât și să le abordați într-un mod structurat.

Pe măsură ce trece timpul, este posibil să constatați că trebuie doar să notați gândul dăunător și gândul pozitiv de adaptare sau, în cele din urmă, puteți învăța să faceți acest lucru în minte.

Totuși, acest lucru nu se va întâmpla peste noapte.

Provocarea gândurilor este o nouă abilitate. Ca și învățarea oricărei noi abilități, va dura ceva timp, și probabil că nu veți reuși din prima încercare. Nu uitați să vă răsplătiți eforturile cu laude și/sau recompense.

Dacă doriți să aflați mai multe despre identificarea și combaterea gândurilor dăunătoare, sunt disponibile mai multe manuale practice care vă prezintă exemple de persoane care au învățat cum să își combată gândurile dăunătoare. „Manage Your Mind” (Gestionează-ți mintea) este un manual practic excelent, care cumpărată din librării și ar putea fi disponibilă și la biblioteca din zona dumneavoastră.

Rezumat

- Observați ce vă spuneți atunci când vă simțiți anxios
- Puteți învăța să vă schimbați gândurile dăunătoare cu gânduri mai utile/pozitive de adaptare
- Există o serie de întrebări pe care vi le puteți pune pentru a vă ajuta să vă schimbați modul de gândire
- Va fi nevoie de timp pentru a învăța această nouă abilitate

Secțiunea 5:

Revizuire

Pe măsură ce continuați cu gestionarea anxietății, nu uitați să vă opriți și să vedeți cum vă descurcați. Veți folosi o mulțime de abilități noi, iar acestea necesită exercițiu. Întotdeauna este bine să faceți un pas înapoi uneori și să vă întrebați: „cum merge de fapt?”

O modalitate de a face acest lucru este de a ține evidența experiențelor anterioare – momente în care v-ați descurcat bine, momente în care v-ați descurcat mai puțin bine, ce ați încercat și cum v-ați descurcat.

Este important să fiți realist în ceea ce privește progresul dumneavoastră. Va fi nevoie de timp pentru a depăși stresul și anxietatea și pentru a observa schimbări la nivelul acestora. Lucrurile nu vor merge mereu bine. S-ar putea să vă aflați în încurcătură și să vă confrunțați cu unele eșecuri: este de așteptat, iar acestea vă pot învăța ce puteți face diferit data viitoare.

Când problemele nu dispar

Uneori, există momente în viața noastră în care problema cu care ne confruntăm nu poate fi rezolvată. Printre exemple se numără îmbătrânirea, îmbolnăvirea sau decesul. Acestea sunt lucruri pe care nu le putem controla sau preveni cu adevărat.

S-ar putea să existe probleme mai complexe care vă împiedică să progresați. Acest lucru ar putea fi cauzat de probleme emoționale, cum ar fi depresia, sau s-ar putea să fiți încă afectat de anumite evenimente importante din trecutul dumneavoastră, încercând să le faceți față.

Dacă acesta este cazul dumneavoastră, există o mulțime de alte surse de ajutor. Medicul de familie vă poate oferi, la rândul său, sfaturi. De asemenea, există și alte organizații la care vă puteți adresa pentru a primi sprijin, fie personal, fie prin telefon sau prin acces online, folosind un computer. Unele dintre acestea sunt enumerate la sfârșitul acestei broșuri.

REZUMAT

- Anxietatea este o parte normală a experienței umane de zi cu zi. Aceasta poate cauza probleme dacă este intensă, de lungă durată sau dacă apare la momentul nepotrivit. Prin utilizarea acestei broșuri, ați făcut un pas uriaș, recunoscându-vă anxietatea și făcând ceva în privința ei.
- Anxietatea vă afectează corpul, modul în care vă simțiți,

Când vă simțiți anxios:

- Încercați să rămâneți prins în situație
- Încercați să respirați încet
- Practicați relaxarea
- Distrageți-vă atenția
- Abordați-vă gândurile supărătoare

Gestionarea anxietății ar trebui privită ca un obiectiv pe termen lung. Va fi nevoie de practică și de efort în timp. Este foarte posibil să vă confrunțați cu eșecuri și să aveți zile proaste, dar puteți încerca să le acceptați ca fiind normale și să învățați din ele pentru a continua să mergeți înainte.

Secțiunea 6:

Sprjin suplimentar și informații

Dacă ați încercat unele dintre ideile din această broșură și nu vă simțiți mai bine, există o mulțime de alte surse de ajutor. Puteți obține sprjin și informații de la celelalte organizații menționate în această secțiune.

Medicul de familie poate fi în măsură să vă ofere sfaturi.

Site-uri utile

Samaritans

Telefon gratuit: 116123

E-mail jo@samaritans.org

<https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

<https://selfhelp.samaritans.org/> (Aplicație de autodezvoltare)

Breathing Space

Informații și sfaturi pentru situația în care vă simțiți deprimat, anxios sau stresat

Telefon gratuit: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS Inform

Serviciul național de informare în domeniul sănătății din Scoția.

<https://www.nhsinform.scot/>

Acesta conține o mulțime de informații care să vă ajute să vă îngrijiți de sănătatea dumneavoastră fizică și psihică.

De asemenea, îl puteți utiliza pentru a găsi alte servicii de asistență din zona dumneavoastră.

Note:

Reproducere cu permisiunea



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>