



## Cum fac față anxietății?

În perioadele încărcate de incertitudine și în situațiile în care resimțim că nu prea avem control asupra a ceea ce se întâmplă, anxietatea poate fi o stare cu care ne confruntăm destul de frecvent. Ca să putem să îi facem față, este esențial ca mai întâi să-i recunoaștem semnele și manifestările, să-i conștientizăm prezența și să îi înțelegem cauza determinantă.

Vă propun următorul **exercițiu de conștientizare emoțională**, care vă poate fi util și pentru identificarea stării de anxietate:

Opriți-vă din când în când din activitatea pe care o faceți și adresați-vă următoarele întrebări: *Ce simt acum? Care este starea mea?*

Ca să puteți analiza mai în profunzime ceea ce simțiți, luați un creion și o foaie de hârtie și răspundeți în continuare la următoarele întrebări:



- *Starea pe care o am acum este una mai degrabă pozitivă, negativă sau neutră?*
- *Cât de intensă este starea mea? (Dați-i o notă de la 1 la 10, unde 1 înseamnă nivelul cel mai scăzut de intensitate, iar 10 reprezintă nivelul maxim de intensitate la care puteți resimți starea respectivă.)*
- *Ce simt la nivelul corpului meu în timp ce trăiesc această stare?*
- *La ce mă gândesc? Care sunt gândurile, ideile care îmi trec prin minte în timp ce resimt această emoție?*
- *Este vreo imagine pe care o păstrez în minte în timp ce trăiesc această stare?*
- *Mențin un scenariu sau o anticipare în minte în timp ce trăiesc această stare? Care sunt acestea?*
- *Ce fac de obicei când am această stare? Cum mă comport? Cum relaționez cu ceilalți?*

Tendința noastră, a tuturor, este aceea ca, în momentul în care resimțim o stare emoțională negativă, să facem orice se poate pentru a o elimina și pentru a începe să avem o stare de bine. De multe ori reușim să facem asta, însă, pe termen lung, emoția negativă va reveni periodic, în unele circumstanțe la intensități mult mai mari. Însă, atunci când avem disponibilitatea să intrăm în contact cu emoțiile noastre, să le înțelegem, să le denumim și să le analizăm, vom observa că ele nu mai au același caracter neplăcut, că pot fi tolerate și că apare o ușoară stare de relaxare.

***Autocunoașterea emoțională este extrem de utilă pentru a învăța să gestionăm stările neplăcute.***

Dacă în cadrul exercițiului de conștientizare emoțională ați identificat **starea de anxietate**, este foarte probabil să fi observat următoarele **manifestări**:

- **Subiective:** stare intensă de îngrijorare, frică excesivă față de o situație despre care nu aveți certitudinea clară că se va întâmpla;
- **Fiziologice (la nivelul corpului):** inima bate cu putere, respirație accelerată sau îngreunată, mușchi tensionați, senzație de nod în gât, transpirație, agitație crescută;
- **Cognitive (la nivel mental):** anticiparea unor evenimente negative, tendința de a catastrofa, imaginarea unor scenarii viitoare extrem de negative, tendința de "a ghici" ce gândesc ceilalți despre voi, tendința de a vă subestima abilitățile.
- **Comportamentale:** cereți frecvent asigurări din partea celorlalți, vă retrageți, încercați să evitați să vă confrunțați cu situațiile pe care le percepeți ca fiind negative.

*Când starea de anxietate se manifestă în cea mai mare parte a timpului, este intensă și interferează cu somnul, stilul alimentar sau obiceiurile voastre zilnice, vă recomandăm să discutați cu un psiholog. Ne puteți contacta:*

[iulia\\_muntean@uab.ro](mailto:iulia_muntean@uab.ro)

[cicoc@uab.ro](mailto:cicoc@uab.ro)