

Anxietatea

Anxietatea este cea mai răspândită problemă psihologică și se manifestă în mai multe variante însă cel mai adesea este resimțită prin frică generalizată și îngrijorare excesivă asociate cu tensiuni musculare, apariția rapidă a oboselii, iritabilitate, dificultăți de concentrare. Cea gravă formă este reprezentată de atacurile de panică, care au simptome fizice cum ar fi palpitațiile, transpirația, tremurături, senzația de greață sau frica de a muri.

Cum putem combate anxietatea:

- prin relaxare - fiecare dintre noi poate găsi activități plăcute, cum ar fi să ascultăm muzica preferată, să practicăm un sport sau doar să ne plimbăm însă este posibil și să procurăm un material audio cu sunete relaxante
- stabilirea unor scopuri realiste, care pot fi împărțite în sub-scopuri mai mici - dacă dorim să trecem un examen, putem stabili ce să facem în fiecare zi pentru a-l promova
- gândire realistă referitoare la probabilitatea întâmplării unor evenimente negative
- ca în cazul oricărei alte probleme ne putem întreba când s-a mai întâmplat să fim anxioși și cum am rezolvat atunci
- prin somn odihnitor - vom discuta în viitor cum putem spori șansele să dormim cât mai bine
- unele băuturi sau alimente pot spori anxietatea, cum ar fi cele care conțin cofeină, de aceea este bine să supraveghem consumul acestora
- să ne bucurăm de viață, să ne amintim să râdem cât mai des
- să ne organizăm timpul
- prin evitarea gândirii orientate spre extreme
- prin acceptarea faptului că există evenimente pe care nu le putem controla
- este important să ne ocupăm de fiecare problemă în parte, doar atunci când e cazul; faptul că ne gândim la ceea ce s-ar putea întâmpla nu ne ajută

Adaptat după Cognitive - Behavioural Therapy for Dummies
de R. Wilson și R. Branch