

Anxietatea, o emoție fundamentală

Anxietatea este o emoție fundamentală, pe care o întâlnim în rândul oamenilor din toate culturile. Prin aceasta înțelegem o stare accentuată de neliniște în care anticipăm că se va întâmpla ceva rău și simțim că nu mai suntem în siguranță. Ea se poate manifesta atât la nivel mental, cât și fizic. Simptomele la nivel fizic pot include: bătăi accentuate ale inimii, respirație îngreunată sau foarte accelerată, încordarea mușchilor, transpirație, senzația că ne strânge stomacul. În același timp, mintea noastră poate să fie acaparată de îngrijorări („Ce mă fac dacă...?”, „Nu voi putea face față...”), imagini terifiante („Copiii mei vor rămâne singuri”, „Contaminarea este inevitabilă”), amintiri neplăcute care pot alimenta și menține starea actuală („Dacă atunci am pățit x, sigur acum voi păți la fel”), îndoieli care se pot manifesta la nivel comportamental sau mental („Nu m-am spălat destul pe mâini”, urmat de spălat compulsiv pe mâini; „Poate că era mai bine să nu merg nici la magazin”, urmat de evitarea părăsirii locuinței chiar și pentru satisfacerea nevoilor fundamentale-hrană, apă). Este important să înțelegem că aceste comportamente nu sunt negative sau pozitive, ci contează intensitatea acestora și gradul în care afectează individul. Spre exemplu, poate fi ceva normal și adaptativ să ne întrebăm dacă ne-am spălat destul pe mâini dacă lucrăm într-un spital și urmează să mergem acasă la cei dragi sau chiar dacă am părăsit locuința pentru doar o oră, în condițiile date. În schimb, dacă spălatul pe mâini începe să ne ocupe cea mai mare parte a zilei, iar noi nici nu am părăsit locuința în ziua respectivă sau dacă gândurile că ceva groaznic o să se întâmple apar spontan și constant în mintea noastră, ar merita să analizăm puțin dacă nu cumva îngrijorarea este disproporțională cu pericolul în sine. De asemenea, este important să verificăm raportul costuri-beneficii. Faptul că ne îngrijorăm constant să nu luăm virusul sau să nu îi infectăm pe cei dragi are beneficiile sale, însă costurile sunt că vom trăi într-o permanentă stare de activare și putem pierde oportunități importante (spre exemplu, de frica contaminării să evităm să petrecem timpul cu cei dragi), astfel este important să determinăm gradul de risc la care ne supunem atunci când efectuăm anumite comportamente.

În continuare, consider că este folositor să discutăm despre principalele simptome ale anxietății specifice unui atac de panică:

- palpitații, bătăi puternice ale inimii sau tahicardie
- transpirații
- tremor sau frisoane
- senzația de dificultate în respirație sau sufocare
- senzație de asfixie
- dureri sau disconfort precordial
- greață sau disconfort abdominal
- senzație de amețeală, instabilitate, cap gol sau lipotomie

-senzație de frig sau de căldură

-derealizare(sentimentul irealității), faptul că pare că tu nu mai ești prezent în propriul corp sau depersonalizare(detașarea de sine)

-frica de a pierde controlul sau de a „înnebuni”

-frica de moarte

Ar fi util atunci când simțiți aceste simptome să încercați să vă comutați atenția pe alți stimuli. Spre exemplu, începeți să numărați înapoi, din 3 în 3, de la numărul 7384. De asemenea luați în considerare că acesta este un efect normal atunci când faceți exerciții fizice spre exemplu sau în cazul în care ați exagerat cu consumul de cafea, ceea ce nu are de a face cu anxietate sau un posibil atac de panică.

Alte simptome care pot fi prezente în cazul anxietății:

-neliniște sau senzație de nerăbdare sau de a fi la limită

-obosește ușor

-dificultăți de concentrare sau senzație de golire a minții

-iritabilitate

-tensiune musculară

-perturbări ale somnului(dificultăți de adormire sau de a menține somnul sau neliniște, somn neastisfăcător)

În cazul acestor simptome puteți să vă gândiți la ce strategii ați folosit în trecut pentru a rezolva situațiile respective. De asemenea puteți să vă întrebați: „Pot face ceva în legătura cu asta?”, iar dacă răspunsul este „nu”, ar putea fi benefic să amânăm îngrijorarea sau chiar să stabilim o jumătate de oră din zi pe care o alocăm tuturor îngrijorărilor, iar toate îngrijorările adunate în decursul zilei le vom nota, iar apoi le vom amâna pentru ora stabilită.

Dacă simțiți că vă îngrijorați prea mult și vă este greu să stabiliți dacă anxietatea are un nivel normal sau a atins pragul „anormalității” sau dacă simțiți costurile unui comportament, însă nu găsiți o soluție, puteți să ne contactați pe pagina de facebook sau la adresa de e-mail: contactpsyspot@gmail.com.