

Ce este anxietatea?

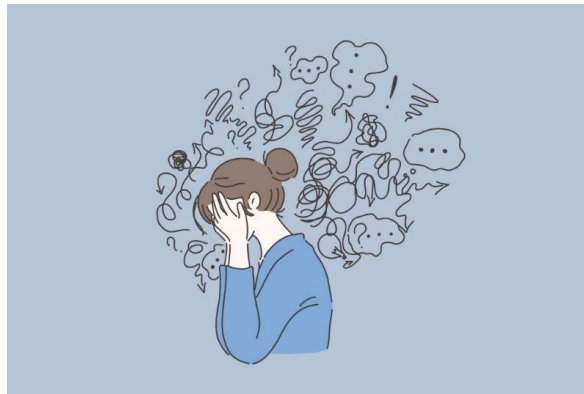


Anxietatea este o formă exagerată de îngrijorare, pe care tindem să o confundăm adeseori cu frica. Dacă frica este o emoție negativă care ne ajută să fim funcționali și să depășim pericolul, anxietatea este o emoție negativă care ne face să devenim disfuncționali, deoarece ne blochează din a găsi soluții realiste la situația cu care ne confruntăm.

Atunci când vorbim despre **frică**, vorbim despre o emoție pe care este absolut normal să o resimțim în fața unui pericol real. Când simțim frica, de obicei, știm că ceva rău, ceva neplăcut, ceva periculos, care amenință starea noastră de bine s-a produs sau este pe punctul de a se produce. Este normal să ne fie frică atunci când suntem în fața unui agresor înarmat, atunci când suntem pe stradă și o mașină se apropie cu viteză sau atunci când suntem în prejma unor flăcări care nu mai pot fi stăpânite. În fața pericolului, corpul nostru răspunde prin reacția ”luptă-sau-fugi”, adică, fie alege să se confrunte cu pericolul cu scopul de a-l diminua, fie alege să se retragă pentru a se proteja de pericol. Această reacție normală aduce cu sine o mulțime de modificări la nivelul corpului, pe care le resimțim imediat atunci când ne este frică, precum: bătăi accelerate ale inimii, tremur, mușchi încordați, respirație alertă sau senzația de gură uscată. O dată ce pericolul a trecut, aceste reacții încep să scadă în intensitate, lăsând corpul să se relaxeze.

În schimb, **anxietatea** este o stare subiectivă negativă care nu este asociată cu un pericol real, ci mai degrabă cu unul imaginar. Astfel că, atunci când suntem anxioși nu avem siguranța obiectivă că ceva rău este pe cale să se întâmple, ci doar anticipăm, de cele mai multe ori sub forma

unei exagerări, că suntem în fața unui pericol. Chiar dacă pericolul este incert, la nivel subiectiv noi acordăm șanse maxime ca acest pericol să se producă. Mai mult, în ciuda faptului că amenințarea nu este reală, creierul nostru reacționează ca și cum aceasta ar fi reală, transmițând semnale către corp că ceva neplăcut este pe punctul de a se produce și punându-l astfel în alertă. Această alertă o resimțim tot prin modificări la nivelul corpului, precum: bătăi accelerate ale inimii, respirație accelerată, mușchi încordați sau senzația de uscăciune a gurii. Însă, în anxietate, aceste modificări fiziologice se prelungesc, tocmai pentru că pericolul imaginat nu are loc, ci este anticipat continuu, iar corpului îi este dificil să revină la starea inițială. Anxietatea are în spate un stil catastrofic de interpretare a ceea ce persoana anticipează că o să se întâmple. Persoanele anxioase tind să evalueze că urmează să se întâmple lucruri groaznice, care nu vor putea fi gestionate, chiar și în fața unor provocări minore.



Anxietatea nu este o emoție utilă, este o emoție care ne blochează și care nu permite progresul. Studiile indică faptul că doar aproximativ 5% din scenariile negative anticipate de către persoanele care se confruntă cu anxietatea se și întâmplă la un moment dat. Restul de 95% sunt îngrijorări intense, nerealiste, consumatoare de resurse. Persoanele anxioase sunt conștiente că aceste preocupări cu privire la amenințări viitoare sunt exagerate, însă simt că nu pot deține controlul asupra lor. În cazurile severe de anxietate, persoana poate ajunge să își limiteze activitățile și mediile în care funcționează, tocmai din cauza temerilor intense, persistente pe care nu le poate controla.

O variantă mai utilă și funcțională decât anxietatea este **îngrijorarea**. Atunci când suntem îngrijorați, înțelegem faptul că există posibilitatea ca lucrurile să meargă rău, dar înțelegem totodată că poate fi valabilă și alternativa în care lucrurile să meargă bine sau mai puțin rău. Îngrijorarea este o emoție mai puțin intensă, care nu blochează și nu acaparează, ci care îi permite

individului să se focuseze și pe soluții, tocmai din cauză că scenariul negativ nu este exagerat și nu este singurul care este luat în calcul. Îngrijorarea poate fi o stare care să reprezinte motorul de acțiune pentru a înlătura sau diminua un posibil pericol viitor.

Accesând link-ul de mai jos, puteți urmări prin intermediul unei animații **diferența dintre frică și anxietate**:

<https://www.youtube.com/watch?v=0v5E6syVppl>