



Cum fac față anxietății?

În situațiile noi, cu care nu ne-am mai întâlnit anterior, precum pandemia actuală, este normal să experimentăm mai multe emoții negative, ca urmare a faptului că incertitudinea ia locul controlului și predictibilității. Distresul crescut și anxietatea sunt stări pe care le resimțim frecvent, dar care pot veni în dezavantajul nostru dacă le lăsăm să se perpetueze. Pentru a evita acest lucru, putem apela la câteva strategii prin care să avem grijă de stările noastre emoționale și să construim sentimentul de control, cel puțin în mediul din imediata noastră apropiere.

1. Evitați să vă bombardați mintea cu informații negative.

Atunci când vorbim de anxietate vorbim despre o stare de vigilență crescută și de focalizarea rapidă a atenției asupra stimulilor negativi. În aceste circumstanțe, este util să limităm contactul cu informațiile negative și să ne expunem și unor informații pozitive, precum și unor stimuli plăcuți. Încercați să urmăriți știrile sau să căutați informațiile de actualitate despre pandemie de maxim 1-2 ori pe zi, preferabil din surse oficiale. În restul timpului, căutați să vă expuneți și altor tipuri de informații. Citiți, investiți timp în propriile hobby-uri, încercați lucruri noi pentru care nu ați avut timp până acum.



2. Creați-vă sentimentul de control.

În ciuda impredictibilității care domină în această perioadă, vă puteți crea sentimentul de control în mediul de acasă, urmând recomandările de igienă care se impun. Propuneți-vă să faceți tot ceea ce depinde de voi pentru a limita răspândirea virusului și, totodată, acceptați că nu aveți control asupra a ceea ce fac alții în această perioadă.

Mai mult, creați-vă o rutină zilnică pe care să o urmați sau planificați-vă zilnic activitățile în așa fel încât să știți în orice moment al zilei ce urmează să faceți. Atunci când decideți să faceți planificarea pentru

următoarea zi, țineți cont de câteva recomandări: alternați activitățile care necesită concentrare cu activitățile plăcute; ideal este ca o activitate dificilă să fie urmată imediat de o activitate plăcută, recompensantă; utilizați primele ore ale dimineții pentru activități care necesită niveluri crescute de concentrare; fragmentați sarcinile dificile în sarcini mai mici și recompensați-vă fiecare progres; intercalați printre activități și activitatea fizică și momentele de conectare cu propriul sine.

3. Fiți atenți la propriile stări emoționale și încercați să identificați gândurile din spatele lor.

Este bine documentat științific faptul că emoțiile pe care le trăim nu sunt determinate de ceea ce ni se întâmplă, ci de felul în care interpretăm ceea ce ni se întâmplă. Astfel că, emoțiile noastre au o sursă interioară și pentru a le gestiona va trebui să ne uităm mai degrabă în interior, la propriile interpretări, și nu în exterior.

În spatele fiecărei emoții se află gânduri, idei, interpretări, anticipări sau imagini, care nu sunt întotdeauna realiste sau acurate. În contextul actual este bine să înlocuim interpretările mai puțin utile și nerealiste care ne fac să ne simțim anxioși și demotivați, cu interpretări realiste și utile care ne fac să fim mai degrabă îngrijați și focalizați pe soluții, cum ar fi:

Interpretare nerealistă	Interpretare realistă
"Este groaznic ceea ce se întâmplă."	"Este extrem de neplăcut ceea ce se întâmplă, dar pot să înțeleg că situația actuală nu este una groaznică. Sunt conștient că sunt lucruri mult mai rele decât cele pe care le trăiesc în prezent."
"Nu pot să fac față la ceea ce se întâmplă. Nu mai rezist!"	"Este o situație extrem de dificilă, însă o să fac tot ceea ce depinde de mine ca să îi fac față. Faptul că sunt acum aici, este dovada că pot să fac față la ceea ce se întâmplă."
"O să fie din ce în ce mai rău. Ce o să se întâmple cu mine?"	"Nu am de unde să știu cum vor fi lucrurile în viitor, dar o să fac tot ceea ce pot ca să fiu bine. Nu este obligatoriu ca lucrurile să se întâmple conform scenariului meu negativ. Este posibil ca la un moment dat, lucrurile să aibă și o întorsătură pozitivă."

Încercați să fiți atenți la emoțiile pe care le trăiți, iar în momentul în care resimțiți o stare emoțională negativă, opriți-vă asupra ei, recunoașteți-o și notați interpretările sau gândurile din spatele ei. Ca să puteți verifica dacă interpretările sau gândurile respective sunt realiste, adresați-vă următoarele întrebări: *Ce dovezi am că lucrurile sunt conform gândurilor mele? Este logic felul în care gândesc? Mă ajută să gândesc în felul acesta?* Dacă gândul vostru nu se bazează pe dovezi concrete, este ilogic și nu prea vă ajută, cel mai probabil vă confrunțați cu o interpretare nerealistă care va trebui reformulată în termeni mai realiști, logici și utili.



4. Păstrați-vă suportul social.

Chiar dacă este o perioadă în care este important să păstrăm distanța socială și să stăm izolați, tehnologia ne ajută să menținem contactul cu cei dragi. Suntem ființe sociale și avem nevoie de socializare, astfel că este extrem de util pentru starea noastră de bine să păstrăm legătura cu persoanele apropiate, să discutăm despre grijile noastre, să îi ascultăm pe ceilalți și să împărtășim din experiențele noastre din acest context nou. Sunați-vă și contactați-vă des prietenii, apropiații și cunoștințele!

5. Practicați recunoștința.

Poate părea dificil să găsim motive pentru care am putea să fim recunoscători. Însă, dacă ne uităm cu atenție la modul în care s-a schimbat viața noastră, s-ar putea să ne dăm seama că ritmul alert a fost înlocuit cu un ritm mai lent, că sintagma "Nu am timp!" nu prea mai e de actualitate și că avem în imediata noastră apropiere persoane dragi, de compania cărora ne putem bucura mai mult decât de obicei. Acestea sunt doar câteva motive pentru care am putea să fim recunoscători, iar o privire atentă îndreptată spre fiecare dintre noi ar putea scoate la lumină mult mai multe lucruri pe care le avem în prezent și pentru care putem spune "Mulțumesc!". Faceți-vă un obicei zilnic din a practica recunoștința, întrucât aceasta are implicații pozitive asupra stării noastre de bine. Puteți să vă deschideți un jurnal personal în care să notați zilnic lucrurile față de care sunteți recunoscători, în așa fel încât să aveți mereu acces la lucrurile bune din viața voastră.

