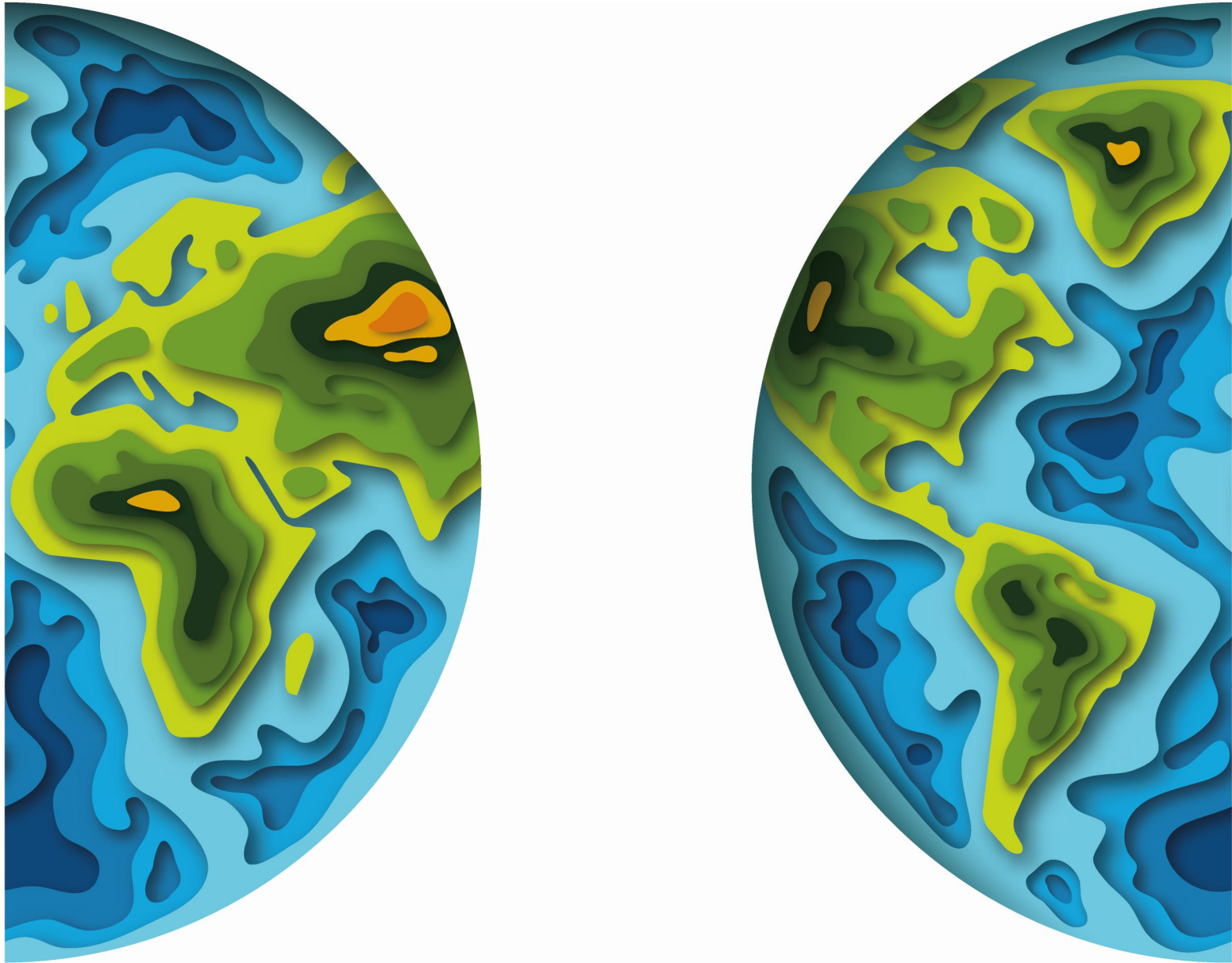


Guide

Română | Romanian

Cum să trăim cu îngrijorări și anxietate într-o perioadă de incertitudine globală



Despre acest ghid

Lumea noastră se schimbă într-un ritm rapid în momentul de față. Având în vedere unele știri, ar fi dificil să nu ne îngrijorăm legat de ce înseamnă asta pentru noi sau pentru cei dragi ai noștri.

Îngrijorările și anxietatea sunt probleme comune în general și când preiau controlul pot fi apăsătoare. Noi, cei de la Psychology Tools, am întocmit acest ghid pentru a te ajuta să îți gestionezi îngrijorările și anxietatea în această perioadă de incertitudine.

Odată ce ai citit informațiile, poți încerca exercițiile dacă crezi că ar putea să îți fie utile. E normal să ne fie greu în perioade de incertitudine, deci nu uita să oferi compasiune și grijă, atât ție însuși, cât și celor din jurul tău.

Numai bine!

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

Ce este îngrijorarea?

Oamenii au abilitatea extraordinară de a se gândi la evenimente din viitor. “A te gândi dinainte” înseamnă a anticipa obstacole și probleme, ceea ce ne dă oportunitatea de a ne gândi la posibile soluții. Când ne ajută să ne atingem obiectivele acest lucru se dovedește a fi util. De exemplu, faptul că ne spălăm pe mâini și distanțarea socială sunt lucruri utile pe care decidem să le facem pentru a preveni răspândirea virusului. Cu toate acestea, îngrijorarea este un fel de “a te gândi dinainte” care ne face să ne simțim anxioși sau să avem presimțirea că ceva rău se va întâmpla. Când ne îngrijorăm excesiv, ne gândim de cele mai multe ori la scenarii catastrofale și ne gândim că nu le vom putea face față.

Cum îți dai seama că ești îngrijorat?

Când ne îngrijorăm putem să ne simțim prinși într-un lanț de gânduri și imagini, care progresează în direcții din ce în ce mai catastrofale și neverosimile. Unii oameni experimentează îngrijorarea ca fiind necontrolabilă, părând că ea prinde viață și este independentă. Este firesc că mulți dintre noi ne-am gândit în ultima vreme la scenarii catastrofale. Exemplul de mai jos ilustrează felul în care îngrijorările pot să escaladeze repede de la ceva relativ minor. Ai observat vreodată astfel de gânduri? (confesiune: noi amândoi am făcut asta!)



Îngrijorările nu sunt doar în capul nostru. Când devin exagerate, le simțim ca anxietate în corpurile noastre. Simptome fizice ale îngrijorării și anxietății pot include:

- Tensiune musculară și chiar dureri
- Neliniște și o inabilitate de a ne relaxa
- Dificultăți de concentrare
- Dificultăți legate de somn

- A deveni obosit foarte repede sau foarte ușor

Ce declanșează îngrijorarea și anxietatea?

Orice poate să declanșeze îngrijorarea. Chiar și când lucrurile merg bine, s-ar putea să te gândești “Și dacă toate astea se duc de râpă?”. Astfel de situații sunt cele în care îngrijorările devin și mai comune totuși. Declanșatori puternici pentru îngrijorare sunt situații care sunt:

- **Ambigue** – deschise la diverse interpretări.
- **Noi și inedite** – prin urmare nu avem niciun fel de experiență anterioară la care să ne raportăm.
- **Imprevizibile** – nu se știe cum vor arăta lucrurile în viitor.

Sună familiar în momentul de față? Situația actuală de sănătate la nivel mondial se încadrează la toate cele trei de mai sus, prin urmare este firesc ca oamenii să simtă multă îngrijorare. Este o situație neobișnuită cu multă incertitudine, care în mod natural ne poate face să simțim îngrijorare sau anxietate.

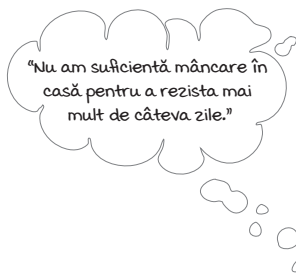
Există tipuri diferite de îngrijorare?

Îngrijorările pot fi folositoare sau nefolositoare, iar psihologii le deosebesc în îngrijorări care se referă la “probleme reale” vs. “probleme ipotetice”.

- **Îngrijorările care privesc probleme reale** se referă la probleme care chiar există și au nevoie de soluții chiar acum. De exemplu, în contextul îngrijorării reale despre virus în momentul de față, există soluții utile care includ spălatul cu regularitate pe mâini, distanțarea socială și izolarea fizică în caz că apar simptome.
- **Îngrijorările care privesc probleme ipotetice** legate de situația curentă sunt să ne gândim la scenarii catastrofale. De exemplu, să ne imaginăm că majoritatea oamenilor vor muri.

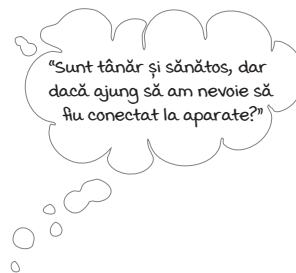
Îngrijorările care privesc probleme reale

Privesc probleme reale care
te afectează chiar acum



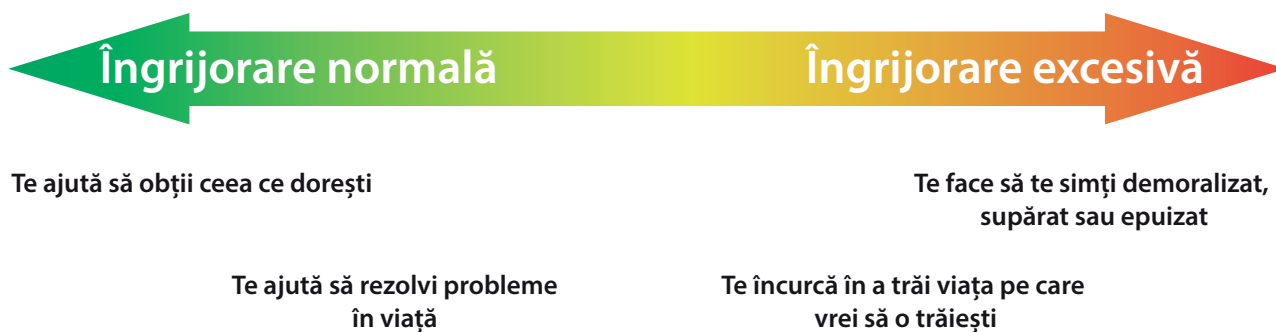
Îngrijorările ipotetice

Sunt despre lucruri care nu există chiar acum,
dar care s-ar putea întâmpla în viitor



Când devine îngrijorarea o problemă?

Toată lumea se îngrijorează într-o anumită măsură, și faptul că ne gândim dinainte la lucruri ne ajută să planificăm și să facem față diverselor situații. Nu există o cantitate "potrivită" de îngrijorare. Spunem că îngrijorările încep să devină o problemă atunci când ne opresc din a trăi viața pe care ne dorim să o trăim, sau atunci când te fac să te simți demoralizat și epuizat.



Ce pot să fac legat de îngrijorări?

Este firesc să îți faci griji în acest moment, dar dacă simțiți că devine excesiv și îți acaparează viața - de exemplu, dacă te enervează, sau dacă te chinui să dormi - atunci ar putea merita să încerci să găsești modalități de a limita timpul pe care îl petreci îngrijorându-te și de a lua măsuri pentru a-ți gestiona starea de bine. În următoarea secțiune a acestui ghid, am inclus o selecție a fișelor noastre cu informații preferate, exerciții și fișe de lucru pentru menținerea stării de bine și gestionarea îngrijorărilor. Acestea vă pot ajuta în diferite moduri:

- **Menține echilibrul în viața ta.** Psihologii cred că starea de bine vine din trăirea unei vieți în care se găsește echilibru între activități ce aduc sentimente de plăcere, realizare și apropiere. Fișa noastră numită Look After Your Wellbeing By Finding Balance (“Ai grijă de starea ta de bine pentru a găsi echilibru”) discută acest aspect mai detaliat. Meniul de activități de pe următoarea pagină conține sugestii de activități menite să te ajute să nu te gândești doar la îngrijorare, dar și să rămâi activ. Amintește-ți că suntem animale sociale - avem nevoie de conexiune pentru a prospera. Noi îți recomandăm să încerci să faci măcar unele activități care sunt sociale și implică alți oameni. În această perioadă s-ar putea să trebuiască să găsești unele metode creative de a face lucruri sociale la distanță. De exemplu, poți ține legătura cu ceilalți prin online sau cu ajutorul telefonului.
- **Exersează încercarea de a identifica dacă îngrijorarea ta este una reală sau ipotetică.** Copacul deciziilor (The Worry Decision Tree) este un instrument util pentru a te ajuta să decizi ce fel de îngrijorare este. Dacă experimentezi multe îngrijorări ipotetice, este important să îți amintești că mintea ta se concentrează pe o problemă pe care nu o poți rezolva acum, și apoi să găsești moduri de a te elibera de îngrijorare și a te concentra pe altceva. Acest instrument poate fi folosit și cu copiii, dacă le este greu să facă față îngrijorărilor.
- **Amână îngrijorările.** Îngrijorările sunt insistente - te pot face să te simți de parcă trebuie să le dai atenție chiar acum. Dar poți încerca să amâni îngrijorările ipotetice. Mulți oameni reușesc astfel să aibă o relație diferită cu îngrijorările lor. În practică, asta înseamnă să pui intenționat deoparte timp, în fiecare zi, pentru a te îngrijora (ex. 30 de minute la finalul fiecărei zile). Poate părea ciudat la început! Dar asta înseamnă că pentru 23 de ore și jumătate pe zi poți încerca să te eliberezi de îngrijorări până ajungi la timpul alocat lor. Exercițiul Worry Postponement (Amânarea îngrijorărilor) te va ghida prin pașii pe care trebuie să îi faci dacă dorești să încerci asta.
- **Vorbește-ți cu compasiune.** Îngrijorările pot veni din grijă - ne îngrijorăm pentru ceilalți atunci când ne pasă de ei. O tehnică tradițională din terapia cognitiv-comportamentală pentru a lucra cu gânduri negative, anxiogene sau supărătoare este să le scrii, după care să găsești feluri diferite de a răspunde la ele. Folosind fișa Challenging Your Thoughts With Compassion (Contestă-ți gândurile cu compasiune) poți exersa răspunsul la gânduri anxiogene cu bunătate și compasiune. Am adăugat un exemplu completat pentru a te ajuta.

- **Practică mindfulness.** Învățarea și practicarea mindfulness ne poate ajuta să ne eliberăm de îngrijorări și să ne aducem înapoi în momentul prezent. De exemplu, concentrarea pe mișcarea blândă a propriei respirații sau pe sunetele pe care le auzim în jur, pot servi ca ancore pentru a ne întoarce în momentul prezent și a ne elibera de îngrijorări.

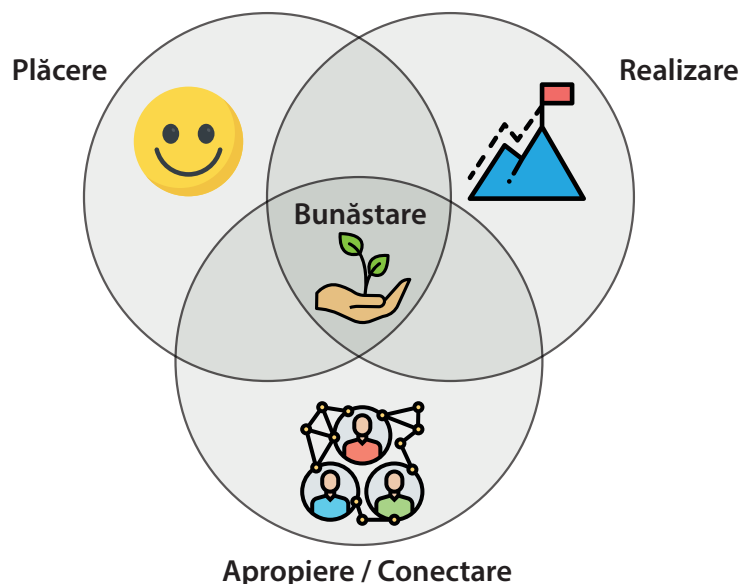
Ai grijă de starea ta de bine prin a-ți găsi echilibrul

În situația curentă legată de sănătate, multe dintre rutinele normale și activitățile noastre zilnice se schimbă. În mod natural, asta poate să fie neliniștitor și putem să ne dăm seama că lucrurile pe care obișnuiam să le facem pentru a avea grijă de starea noastră de bine au devenit dificil de pus în practică. Fie că lucrezi de acasă sau te afli într-o formă de izolare fizică sau distanțare, este util să îți organizezi o rutină zilnică care implică un echilibru între activități care:

- îți aduc un sentiment de realizare,
- te ajută să fii apropiat și conectat cu ceilalți și
- activități pe care le poți face pur și simplu de plăcere.

Când ne confruntăm cu anxietatea și îngrijorarea, putem pierde legătura cu lucrurile care ne ofereau plăcere. Plănuiește să faci anumite activități în fiecare zi care să fie plăcute și să te facă să te simți bucurios. De exemplu, citește o carte bună, vizionează o comedie, danează sau cântă melodiile preferate, fă o baie relaxantă sau mănâncă mâncarea ta preferată.

Ne simțim bine când obținem sau realizăm ceva, de aceea este util să includem în fiecare zi activități care să ne ofere un sentiment de realizare. De exemplu, activități casnice, decorarea, grădăritul, o sarcină de lucru, gătitul unei rețete noi, completarea unei rutine de exerciții fizice sau realizarea unor sarcini cum ar fi plata unei facturi.



Suntem animale sociale, de aceea avem nevoie și dorim în mod natural apropierea și legătura cu ceilalți oameni. Cu actuala criză a sănătății, mulți dintre noi putem fi izolați fizic sau depărtați de alții, de aceea este important să luăm în considerare modalități creative de conectare pentru a nu fi izolați social și singuri. Cum puteți continua să vă conectați cu familia și prietenii și să aveți timp social într-un mod virtual? Poate că folosind social media, telefonul și apelurile video, puteți configura activități online partajate, de exemplu un club virtual de carte sau film. De asemenea, puteți explora grupuri locale de cartier online și puteți vedea dacă există modalități de a vă implica în a ajuta comunitatea locală.

Un dezechilibru în ceea ce privește plăcerea, realizarea și apropierea ne poate afecta starea de spirit. De exemplu, dacă îți petreci cea mai mare parte a timpului muncind fără timp pentru plăcere sau socializare, atunci poți începe să te simți supărat și izolat. În schimb, dacă îți petreci cea mai mare parte a timpului relaxându-te, fără să faci și alte lucruri care sunt importante pentru tine, acest lucru îți poate afecta, de asemenea, starea de spirit.

La sfârșitul fiecărei zile ai putea să te conectezi cu tine însuși și să te gândești la „ce am făcut astăzi care mi-a dat un sentiment de realizare? Plăcere? Apropierea cu ceilalți? ”Am obținut un echilibru bun sau ce pot face diferit mâine?

Folosește un meniu de activități de unde poți lua idei pentru a rămâne ocupat



Animale

Mângâie un animal
Plimbă un câine
Ascultă ciripitul păsărelor



Fii activ

Mergi la o plimbare
Leși la alergat
Mergi la înot
Leși cu bicicleta
Folosește videoclipuri cu
exerciții fizice acasă



Curățenie

Fă curat în casă
Fă curat în curte
Fă curat în baie
Fă curat în dormitor
Fă curat în frigider
Curăță aragazul
Curăță-ți pantofii
Spală vasele
Încarcă sau descarcă mașina
de spălat vase
Spală haine
Fă ceva pe lângă casă
Organizează-ți spațiul de lucru
Fă curat într-un dulap



Conectează-te cu oameni

Contactează un prieten
Alătură-te unui grup nou
Alătură-te unui partid politic
Fă-ți cont pe un site de dating
Trimite un mesaj unui prieten
Scrie o scrisoare unui prieten
Reconectează-te cu un
prieten vechi



Gătește

Gătește pentru tine însuși
Gătește pentru altcineva
Fă o prăjitură sau biscuiți de casă
Prăjește bezele
Găsește o rețetă nouă



Desenează

Pictează un portret
Fă o poză
Organizează poze vechi
Fă un album foto
Începe un jurnal
Termină un proiect început
Încearcă să coși sau să croșetezi



Expresivitate

Râzi
Plângi
Cântă
Strigă



Bunătate

Ajută un prieten/vecin/necunoscut
Fă un cadou pentru cineva
Încearcă să faci un act de
bunătate gratuit
Fă o favoare cuiva
Învață pe cineva ceva
Fă ceva draguț pentru cineva
Plănuiește o surpriză pentru cineva
Fă o listă cu punctele tale forte
Fă o listă cu lucruri și oameni pentru
care ești recunoscător



Învață

Învață ceva nou
Învață o abilitate nouă
Învață informații noi
Urmărește tutoriale video



Repară

Repară ceva în casă
Repară ceva la bicicleta ta/
mașina ta/scuterul tău
Fă ceva nou
Schimbă un bec
Decorează o cameră



Minte

Visează cu ochii deschiși
Meditează
Roagă-te
Reflectează
Gândește
Încearcă exerciții de relaxare
Practică yoga



Muzică

Ascultă muzică care îți place
Găsește muzică nouă pe
care o poți asculta
Pornește radioul
Cântă un cântec
Cântă la un instrument
Ascultă un podcast



Natură

Încearcă să grădinărești
Plantează ceva
Taie buruieni
Taie gazonul
Culege flori
Cumpără flori
Plimbă-te în natură
Stai la soare



Planifică

Setează-ți un obiectiv
Crează un buget
Fă un plan pe 5 ani
Crează-ți o listă cu lucruri de făcut
Crează-ți o listă cu lucruri pe care
vrei să le faci în viața ta
Fă o listă de cumpărături



Citește

Recitește o carte preferată
Citește o carte nouă
Citește ziarul
Citește de pe site-ul tău preferat



Fă-ți programul

Trezește-te un pic mai devreme
Rămâi treaz până târziu
Dormi mai mul dimineața
Bifează lucruri de pe lista
lucrurilor de făcut



Self care sau grijă de sine

Fă o baie
Fă un duș
Spală-ți părul
Fă un tratament facial
Taie-ți unghiile
Fă plajă (poartă cremă cu
factor de protecție!)
Dormi un pic



Înceacă ceva nou

Încearcă un fel de mâncare nouă
Ascultă muzică nouă
Uită-te la un film sau serial nou
Poartă niște haine noi
Citește o carte nouă
Fă ceva spontan
Exprimă-te



Urmărește

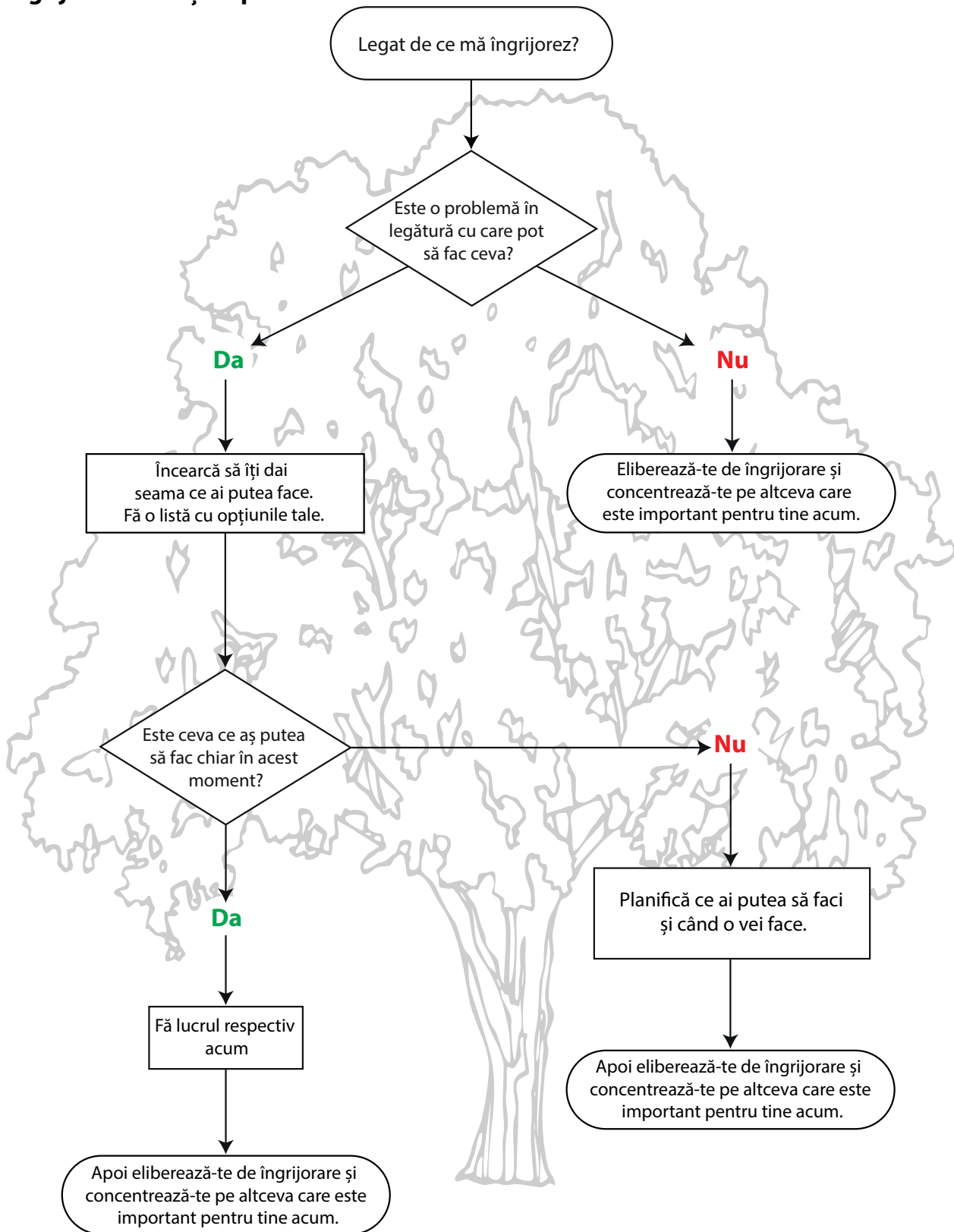
Urmărește un film
Urmărește un serial
Urmărește videoclipuri pe YouTube



Scrie

Scrie o scrisoare cu complimente
Scrie o scrisoare unui politician
Scrie o scrisoare furioasă
Scrie o scrisoare de recunoștință
Scrie un bilet de mulțumire
Scrie într-un jurnal
Scrie-ți CV-ul
Începe să scrii o carte

Folosește acest copac al deciziilor pentru a te ajuta să diferențiezi între îngrijorări reale și impotetice



Amânarea îngrijorării în timpuri de incertitudine

Psihologii spun că există două tipuri de îngrijorare:

- 1. Îngrijorare legată de probleme reale** care ne afectează în momentul prezent și legat de care poți să faci ceva chiar acum.
„Măinile mele sunt murdare de la grădinărit, trebuie să le spăl”, „Trebuie să-mi sun prietena sau ea va crede că am uitat ziua ei de naștere”
„Nu-mi găsesc cheile”, „Nu-mi permit să plătesc această factură la electricitate”, „Prietenul meu nu îmi vorbește”.
- 2. Îngrijorările legate de probleme ipotetice** sunt cele legate de lucruri care nu există în prezent, dar care s-ar putea să se întâmple în viitor. „Dacă mor?”, „Dacă mor toți oamenii pe care îi cunosc?”, „Poate toate aceste îngrijorări mă fac să îmi pierd mințile”.

Oamenii care sunt deranjați de îngrijorare o consideră adesea ca fiind incontrollabilă, consumatoare de timp și, uneori, consideră că este benefic să îi dea atenție atunci când apare. Exersarea amânării îngrijorărilor - punerea deoparte în mod intenționat a unui timp din zi pentru a nu face altceva decât să îți faci griji și să limitezi astfel timpul pe care îl petreci îngrijorându-te - este un mod util de a-ți explora relația cu îngrijorarea. Urmează pașii de mai jos timp de cel puțin o săptămână.

Pasul 1: Pregătirea

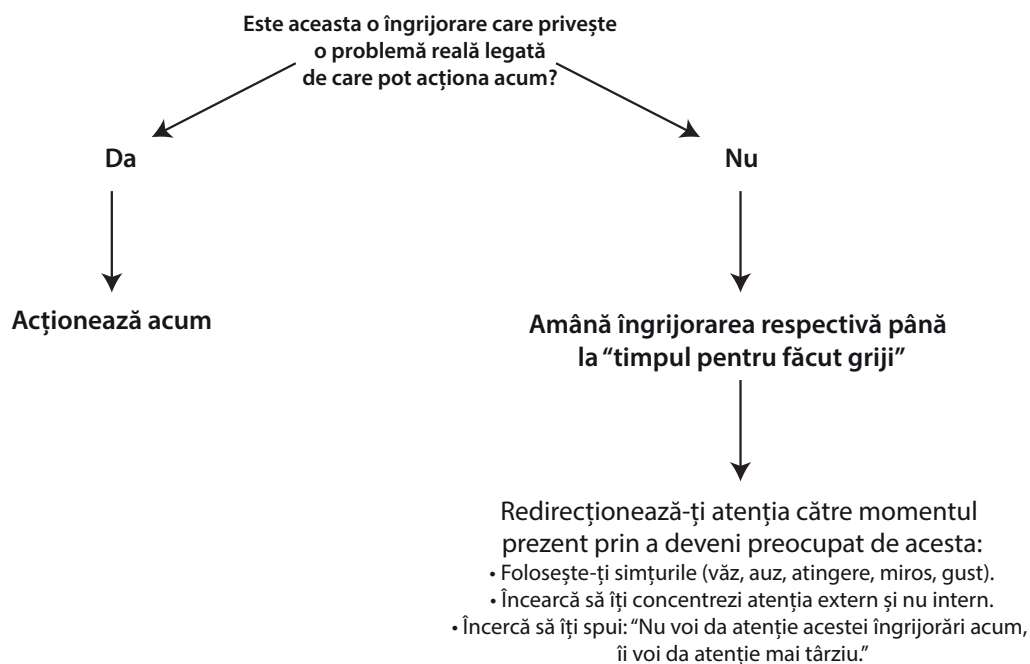
Decide când va fi timpul tău pentru îngrijorări și cât de mult va dura.

- „Timpul de făcut griji” este un timp pus deoparte în fiecare zi pentru scopul precis de a te îngrijora.
- În care parte a zilei crezi că vei fi în cea mai potrivită stare de spirit pentru a te ocupa de grijile tale?
- Când există șanse mici să fii deranjat?
- Dacă nu ești sigur, 15 sau 30 de minute la ora 7 dimineața este de multe ori un punct bun de pornire.



Pasul 2: Amânarea îngrijorărilor

În timpul zilei, decide dacă îngrijorările care apar sunt legate de probleme reale pe care le poți gestiona acum sau dacă se leagă de probleme ipotetice care ar trebui să fie amânate.



Pasul 3: Timpul pentru făcut griji

Folosește timpul de făcut griji pentru îngrijorări. Ia în considerare varianta de a scrie toate grijile ipotetice pe care îți amintești că le-ai avut pe parcursul zilei. Cât de îngrijorătoare le consideri acum? Sunt vreunele dintre ele îngrijorări care pot duce la acțiuni practice?

- Încearcă să folosești tot timpul pentru făcut griji alocat, chiar dacă simți că nu ai pentru ce să te îngrijorezi sau chiar dacă grijile nu par la fel de apăsătoare acum.
- Reflectează asupra îngrijorărilor tale acum - au același efect emoțional când te gândești la ele acum ca și atunci când ți-au trecut prin minte prima dată?
- Poate vreuna dintre grijile tale să fie transformată într-o problemă practică la care să cauți soluții?

Contestarea propriilor gânduri cu compasiune în timpul unei crize de sănătate globale

Situație Cu cine erai? Ce făceai? Unde erai? Ce s-a întâmplat?	Emoții și senzații corporale Ce ai simțit? Evaluează intensitatea 0 - 100 %	Gând automat Ce ți-a trecut prin minte? Gânduri, imagini sau amintiri	Răspuns plin de compasiune Care ar fi un răspuns cu adevărat plin de compasiune pentru gândul tău negativ?
Urmărirea știrilor pentru a doua oră la rând.	Sentimente de anxietate și o senzație tot mai mare de panică.	Acest lucru este teribil. Atât de mulți oameni ar putea muri. Ce se va întâmpla cu mine și cu familia mea?	Este de înțeles că ești îngrijorat - ar fi neobișnuit să nu fii. Care este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine ca să te simți mai bine acum? Poate ai putea viziona o comedie în loc de știri sau te poți ridica și face altceva.
		Dacă a apărut o imagine sau o amintire, ce a însemnat aceasta pentru tine?	Încearcă să îți răspunzi ție însuși cu înțelepciune, putere, căldură, bunăătate și fără judecată • Ce mi-ar spune cel mai bun prieten în această situație? • Ce mi-ar spune un om într-adevăr plin de compasiune în această situație? • Pe ce fel de ton al vocii ar trebui să mi se vorbească ca să mă simt liniștit?

Contestarea propriilor gânduri cu compasiune în timpul unei crize de sănătate globale

Situație Cu cine erai? Ce făceai? Unde erai? Ce s-a întâmplat?	Emoții și senzații corporale Ce ai simțit? Evaluează intensitatea 0 - 100 %	Gând automat Ce ți-a trecut prin minte? Gânduri, imagini sau amintiri	Răspuns plin de compasiune Care ar fi un răspuns cu adevărat plin de compasiune pentru gândul tău negativ?
		Dacă a apărut o imagine sau o amintire, ce a însemnat aceasta pentru tine?	Încearcă să îți răspunzi ție însuși cu înțelepciune, putere, căldură, bunătate și față judecată • Ce mi-ar spune cel mai bun prieten în această situație? • Ce mi-ar spune un om într-adevăr plin de compasiune în această situație? • Pe ce fel de ton al vocii ar trebui să mi se vorbească ca să mă simt liniștit?

Câteva sfaturi de final

- **Stabilește o rutină.** Dacă petreci mai mult timp acasă, este important să continui să ai o rutină. Menține o oră regulată pentru trezire și mers la culcare, mănâncă la orele obișnuite și îmbracă-te în fiecare dimineață. Poți utiliza un orar pentru a oferi structură zilei tale.
- **Rămâi activ mental și fizic.** Când îți planifici programul zilnic, încearcă să incluzi activități care să îți țină mintea și corpul activ. De exemplu, ai putea încerca să înveți ceva nou printr-un curs online sau să te provoci să înveți o limbă nouă. De asemenea, este important să te menții activ fizic. De exemplu, să faci treburile casnice riguroase timp de 30 de minute sau să urmărești instrucțiunile dintr-un videoclip online cu exerciții fizice.
- **Exersează recunoștința.** În momentele de incertitudine, dezvoltarea unei practici de recunoștință te poate ajuta să te conectezi la momentele de bucurie, viață și plăcere. La sfârșitul fiecărei zile, fă-ți timp să reflectezi la lucrurile pentru care ești mulțumitor astăzi. Încearcă să fii specific și observă lucruri noi în fiecare zi, de exemplu „Sunt recunoscător că a fost însorit la ora prânzului, așa că am putut sta în grădină”. Poți începe un jurnal de recunoștință sau poți păstra bilețele într-un borcan de recunoștință. Încurajează și alte persoane din casa ta să se implice.
- **Observă și limitează declanșatorii de griji.** Pe măsură ce situația actuală se dezvoltă, ne putem simți ca și cum trebuie să urmărim în mod constant știrile sau să verificăm actualizările de pe social media. Totuși, s-ar putea să observi că asta îți declanșează și îngrijorarea și anxietatea. Încearcă să observi ce îți declanșează îngrijorarea. De exemplu, urmărești știrile mai mult de 30 de minute? Verifici media socială în fiecare oră? Încearcă să limitezi timpul în care ești expus la declanșatorii de griji în fiecare zi. S-ar putea să alegi să ascuți știrile la o oră stabilită în fiecare zi, sau poți limita timpul pe care îl petreci pe rețelele de socializare pentru verificarea știrilor.
- **Informează-te din surse sigure.** Te poate ajuta să fii atent de unde obții știri și informații. Ai grijă la sursele de informare pe care le alegi. Organizația Mondială a Sănătății oferă informații foarte bune aici:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Romanian

Translated title: A trăi cu îngrijorări și anxietate într-o perioadă de incertitudine globală

Translated by: Patricia Dana Șandor-Martin

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.