

Ela Balaj

*

Libertatea de a fi tu însuși
ghid rapid pentru înlăturarea anxietății

Ela Balaj

LIBERTATEA DE A FI TU ÎNSUȚI
ghid rapid pentru înlăturarea anxietății

Editura Napoca Star

Cluj-Napoca, 2021

© Ela Balaj, 2021

** Întreg meritul și toată responsabilitatea pentru informațiile cuprinse în prezentul volum aparțin autoarei*

Volum acreditat profesional sub tutela *Institutului Delphy pentru Dezvoltare Umană și Comunitară* (<https://delphy-institute.org/>) precum și a *Multicultural Business Institute* (<https://mcb-institute.org/>), și publicat sub auspiciile *Academiei Elitelor, Modelelor și Valorilor* (<https://elite.mcb-institute.org/>)

Editura Napoca Star

Strada Ploiești nr. 35 ap. 11

Cluj-Napoca, Romania

+40 264 432547

+40 740 167461

dinuvirgil2000@gmail.com

www.napocastar.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BALAJ, ELA

Libertatea de a fi tu însuși: ghid rapid pentru înlăturarea anxietății /

Ela Balaj. - Ed. a 2-a. - Cluj-Napoca; Napoca Star, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-062-228-4

159.9

CUPRINS

Unu. CE (pălăria mea) ESTE ANXIETATEA?.....	7
Doi. DE CE EU? DE CE MIE? CAUZE PROBABILE ALE ANXIETĂȚII	18
Trei. CUM S-O LINIȘTESC RAPID PE ANXY ?	20
Patru. INSPIRĂ, EXPIRĂ... EXERCIȚII ȘI TEHNICI DE RESPIRAȚIE	22
Cinci. RELAXEAZĂ-TE... NU POȚI CONTROLA NIMIC!	27
Șase. TRĂIESC PENTRU A MANCA SAU MĂNÂNC PENTRU A TRĂI ?	35
Șapte. SOMNUL ȘI URMĂRILE (NE)SOMNULUI	41
Opt. MEDITAȚIA MINDFULNESS. ÎNAINTE DE MEDITAȚIE, SIMȚI CĂ VREI SĂ STRÂNGI DE GÂT PE CINEVA. DUPĂ MEDITAȚIE, ȘTII ȘI PE CINE.....	45
Nouă. EXERCIȚIILE FIZICE. VIAȚA E FORMATĂ DIN SUIȘURI ȘI COBORÂȘURI, LE NUMIM “GENUFLEXIUNI”	56
Zece. INSTRUMENTE PENTRU MANAGEMENTUL ANXIETĂȚII	57
Unsprezece. NIMIC NU TREBUIE... ..	66

Unu. CE (pălăria mea) ESTE ANXIETATEA?

Anxietatea. Un cuvânt aparent sofisticat dar în esență foarte simplu: teama fără obiect. Pe scurt. Pe lung, implică o multitudine de trăiri, de frământări interne, o luptă dusă cu propria persoană.

“Vreau să nu mă mai simt așa”

“Vreau să fiu cel/cea dinainte”

“Trebuie să fiu tare”

“Nu înțeleg ce-i cu mine”

“Am senzația că înnebunesc”

“Mi-e frică c-am să mor”

Sunt câteva din monologurile celor ce au făcut cunoștință cu anxietatea și adesea cu extensia ei, mult mai profundă și înspăimântătoare, atacul de panică.

Vestea bună e că, în esență, Anxy (numele de alint găsit în terapie împreună cu clienții mei... Mulțumesc!) e inofensivă. Organic, un om ce se lupta cu această tulburare e perfect sănătos. Toată problema e la nivel mental, oricât de ciudat ar părea.

Manifestările lui Anxy sunt devastatoare. Cu toate că par reale, și le percepem așa, de cele mai multe ori nu au o bază organică. Nesiguranța în picioare, incapacitatea de a ne relaxa, teama ca s-ar putea întâmpla ceva rău, amețeala, bătăile rapide de inimă, neliniștea, senzația de sufocare, depersonalizare, derealizare, slăbiciune și instabilitate, teama de pierdere a controlului, dificultatea de a respira,

teama de moarte, frica, indigestia, senzația de leșin, transpirațiile calde sau reci, fac parte din tabloul clinic al anxietății.

Experiența proprie e greu de descris în cuvinte. Deși, pe dinafară omul arată perfect, înăuntrul său e haos. Doar cei ce au trăit anxietatea îi înțeleg expresia-i terifiantă. Și, deși, anxietatea nu este periculoasă, omul simte cu fiecare celulă PERICOLUL!

Pe de altă parte, pentru a câștiga “bătălia” cu Anxy e nevoie să... nu ducem o bătălie. Să o acceptăm în viața noastră, să încetăm să ne mai luptăm cu ea, deoarece împotrivindu-ne nu facem altceva decât amplificăm starea de neliniște și agitație.

“Amețesc”, “Mă doare capul”, “Mă lasă genunchii”.

Cu toate că la nivel subiectiv exact așa simțim, simplul fapt că înțelegem că nu suntem în pericol, că amenințarea nu e reală, reduce foarte tare simptomatologia. Practic, știu că toate acestea sunt date de Anxy și le accept. Acceptarea e cea mai grea. A accepta un lucru/ o situație nu înseamnă musai să fim de acord cu ea, să ne placă, ci înseamnă să nu ne mai tulbure prezența ei, să stăm liniștiți în timp ce în jurul nostru e furtună. Dacă ar fi să folosesc o metaforă, a accepta un lucru neplăcut, pe care nu-l putem schimba, cel puțin pe moment, e ca și cum, în loc să ne revoltăm că plouă, am învăța să dansăm în ploaie, să așteptăm ca furtuna să se potolească. Asta nu înseamnă să nu acționăm, dimpotrivă, e nevoie să facem tot ce ține de noi, însă cu liniște sufletească.

A avea răbdare nu înseamnă a aștepta, ci atitudinea ce o avem în timp ce așteptăm. Până la urmă, “Vestea bună-i că nimic nu-i veșnic. Vestea rea e că nimic nu-i veșnic”. Și, dacă nu putem să ne găsim liniștea în momentele dificile, atunci liniștea din momentele

ușoare, e fără sens. Dacă nu cunoaștem pacea în vremuri tulburi, atunci nu o vom avea cu adevărat niciodată. Toți suntem viteji când e simplu. Însă marea artă e de a ne păstra echilibrul în clipele de haos. O dată ce ne împrietenim cu Anxy, ea devine parte a noastră și se transformă din dușman în aliat. Cât timp ne împotrivim, scad șansele de-a o învinge. Cu cât vrem să nu ne mai gândim la un anumit lucru, cu atât îi dăm putere.

“Nu te gândi la un elefant roz”

Înainte de-a pune punctul la propoziție, elefantul roz e-n mintea noastră.

Fix la fel stau lucrurile și cu Anxy. E, dacă vrei, ca un bumerang: pe măsură ce ne opunem, devine tot mai puternică.

*Sună simplu? Clar... Mereu teoria-i simplă. Mai greu s-o aplicăm. Anxietatea nu vine din aer! Anxietatea nu înseamnă că suntem slabi, dimpotrivă, poate c-am vrut să fim puternici prea mult timp. Anxietatea, dincolo de etichetă, ascunde omul sensibil, omul ce a încercat o vreme să fie supra-om.

“Atacul de panică este o formă drăguță de-a ne reaminti toate deciziile proaste pe care le-am luat”...

Plus-minus, acolo suntem...

Simptomele date de Anxy sunt doar vârful icebergului. Cauza e în altă parte.

Pentru mulți dintre noi, viața pare a fi o luptă continuă, încărcată de tot felul de provocări. Simțim o veșnică presiune, fie legată de a avea mai mult, fie de a fi mai mult, de a ne “repara” după o

despărțire, un divorț, o pierdere. Sau de a ne “îndesa” într-o situație ce nu ne este potrivită. Uneori habar n-avem ce facem, alteori alegem să negăm ce simțim legat de viață noastră, că-i mai simplu... și alteori (aici apare suferința) începem să conștientizăm, însă nu putem face nimic. Pe moment. Practic suntem blocați. Îngrijorarea ne copleșește, indiferent că e vorba de bani, de sensul vieții noastre, de relațiile actuale sau din trecut, de intimitate, de spiritualitate, de mediul în care trăim. Anxietatea apare atunci când am vrea să rezolvăm toate aceste “probleme” deodată.

Când suntem anxioși, funcționăm exact ca o mașină cu senzorul de alarmă stricat. Cu toate că nimeni nu o atinge/nimeni nu este în prejmă, alarma se declanșează.

În timpul unei zile, ne trec prin cap foarte multe gânduri (specialiștii spun aproximativ 60.000-70.000!). Dacă zilele noastre sunt la fel, dacă nu facem mai nimic diferit perioade lungi de timp, aceste gânduri se repetă în mare parte.

De ce este atât de importantă schimbarea mindset-ului/ a modului de gândire?

Deoarece aceleași gânduri determină aceleași acțiuni, aceleași acțiuni duc la aceleași tipare de comportament, aceleași comportamente ne duc către aceleași experiențe, aceleași experiențe crează aceeași viață.

Dacă dimineață când ne trezim intrăm direct în binecunoscuta rutină: ne dăm jos din pat în același mod, ne spălăm pe dinți cu aceeași mână, ne bem cafeaua din aceeași cană, ne legăm la șireturi începând cu același picior, mergem către serviciu pe același drum sau luăm același autobuz, urcăm în instituție cu același lift, întâlnim

aceeași oameni cu care avem aceleași discuții etc., intrăm în starea de “pilot automat” și practic nu trăim.

“Dacă crezi că aventură-i periculoasă, încearcă rutină. E letală!”

Rutină ne omoară zi de zi pe dinăuntru. Fără să ne dăm seama, ajungem în situația în care nu suntem prezenți în viața noastră decât fizic. Fiecare zi devine atât de automatizată încât participarea noastră la viață e tot mai aproape de zero.

Cauza tulburărilor psihice vine mare parte din această scindare. Deși suntem într-un loc (fizic), mintea ne este în altă parte.

De exemplu, suntem la serviciu, însă ne gândim la ce o să gătim după ce ajungem acasă. Suntem acasă, însă ne gândim la ceea ce a spus vânzătoarea de la Supermarket. Suntem la cumpărături, dar ne gândim unde ar putea fi partenerul nostru... și tot așa.

Apoi, când schimbăm modul de a face și de a vedea lucrurile, alegem să trăim o stare de disconfort. O vreme. Pentru că, cu cât reușim să tolerăm mai mult disconfortul, acesta își pierde din putere și noi evoluăm. În general, tot ce nu este familiar ne sperie oarecum și ne crează neliniște, uitând că ceea ce azi e cunoscut, cândva a fost necunoscut. Iar dacă nu schimbăm nimic, acest cerc vicios se poate repeta și-o viață.

Ne naștem cu o oarecare anxietate/teamă. De n-am avea-o, am sări în fața mașinii, ne-am arunca de la balcon, ne-am căsători cu primul om ieșit în cale...

Frică e firească atâta timp cât nu ne împiedică să trăim, să funcționăm bine. E normal, dacă o raportăm la supraviețuire și la instinctul nostru de conservare. Asta-i frică “bună”.

Problemele apar și anxietatea devine patologică atunci când nu ne mai putem face treaba pe unul sau mai multe planuri, personal, social, profesional. Atunci când, cu toate că nu ne simțim bine, acolo unde suntem în viață (într-un job ce nu ni se potrivește, într-o relație toxică, într-o prietenie nepotrivită, etc.), stăm “de frică”. O frică ireală, “rea”.

În plus, după multă luptă și frământare internă, apare o altă “rudă” apropiată a lui Anxy, depresia. Depresia reactivă la anxietate. Care se încapățânează, o dată instalată, să vină și să plece după bunul plac.

Sunt câteva caracteristici comune ale celor ce suferă de anxietate.

Unul dintre acestea este “pelerinajul” pe la medici. Când nu înțelegem ce se întâmplă, de ce ne simțim cum ne simțim, încercăm să găsim răspunsuri. E normal să facem analize, să consultăm un medic înainte de a ajunge în terapie, să eliminăm cauzele organice. Poate că nu, totuși, să consultăm “toți” medicii.

Majoritatea celor ce suferă de anxietate colindă pe rând UPU și apoi un șir lung de specialiști în domeniul medical, rugându-se “să li se găsească ceva”. Comportamentul în sine este o dovadă că încercăm să preluăm controlul, în situații adesea incontrolabile.

Tot acest comportament încetează abia în momentul în care suntem pregătiți să înțelegem că dezechilibrul este psihic, să conștientizăm că avem nevoie de o schimbare, să găsim motivația pentru schimbare și să acceptăm că avem nevoie de ajutor. Eventual, dat de un specialist în sănătate mentală.

Uneori ne confruntăm cu o stare de disconfort foarte mare și, în aceasta situație, este de dorit apelul la medicul psihiatru, la tratamentul medicamentos.

Pentru perioade scurte de timp (majoritatea medicamentelor dau dependență, pe termen lung) și pentru a ne ajuta să ne gestionăm cât mai bine stările, ce uneori ne copleșesc/ ne depășesc.

Pe de altă parte medicația psihiatrică are efecte secundare și, în plus, nu elimină cauza dezechilibrului. De aceea este recomandat să mergem în paralel cu tratamentul și psihoterapia, astfel încât, odată cu progresul din terapie, să renunțăm treptat la medicamente. Tratamentul medicamentos totuși, nu face munca ce o avem noi de făcut, simptomatologia fiind foarte probabil să revină (de multe ori și mai puternic) atunci când încheiem tratamentul.

Majoritatea clienților mi-au mărturisit că stările de anxietate/ atacurile de panică au apărut pentru prima dată cu ani în urmă și că, dacă la început au reușit să le gestioneze (cu medicamente sau nu), odată cu trecerea timpului au revenit periodic și, de fiecare dată, au fost tot mai puternice. Ceea ce i-a și determinat să ceară ajutorul.

A admite că avem nevoie de ajutor e destul de dificil, însă e primul pas. A cere ajutorul e al doilea. Și a ști să îl primim e al treilea. De tare multe ori (ne) refuzăm ceea ce avem nevoie. Toate traumele adunate de-a lungul timpului ne determină să construim ziduri din ce în ce mai înalte pentru a ne proteja de-a mai fi răniți.

Cu toții suntem vulnerabili dintr-un motiv sau altul. Însă nicio rana nu se vindecă dacă o ascundem. De noi, de alții. Curajul înseamnă a fi vulnerabil. Vindecarea începe atunci când ne uităm spre ce ne doare și când putem să spunem fără să simțim că suntem slabi, “Ajută-mă, te rog!”.

De ce e atât de greu să cerem ajutorul? Pentru că ne e rușine, acesta fiind un alt aspect comun celor ce suferă de anxietate (în particular și de tulburări psihologice, în general). Lipsa de înțelegere cu care aceștia se confruntă, mărește starea de agitație și amplifică simptomatologia. Nu putem înțelege o experiență prin care nu am trecut, și astfel e complicat pentru cei apropiați să înțeleagă că omul de altădată s-a transformat într-o persoană “temătoare, slabă, leneșă”. Celor ce se confruntă cu anxietatea le este greu să înțeleagă ce se întâmplă astfel încât să le explice celor din jur devine o corvoadă pe care adesea o evită. Mai bine decât “să își piardă vremea” și imaginea de oameni puternici. Evitarea poate cuprinde evenimente izolate la început, dar în timp se poate extinde până când persoana în cauză este cuprinsă de o frică teribilă ce poate culmina cu refuzul de a ieși din casă.

Sănătatea înseamnă un echilibru între minte, corp și spirit/ suflet.

Orice “parte” neglijată a acestui triunghi aduce un dezechilibru, care înseamnă boală, fizică sau psihică. Dacă ceea ce gândim, facem și simțim nu sunt în acord, trăim o stare de conflict intern continuu.

Există trei regiuni de baza ale creierului:

1. Creierul inferior/reptilian, bucuros când suntem bine fizic

2. Creierul emoțional/ Sistemul limbic, bucuros când suntem bine emoțional
3. Creierul superior/ Cortexul prefrontal, bucuros când luăm decizii bune pentru noi.

Cele trei regiuni “sporovăiesc” non-stop, de când e lumea și pământul, iar actul lor de echilibrare este natural, influențându-se una pe alta.

De exemplu, convingerile eronate din creierul superior pot afecta cu multă ușurință emoțiile și starea noastră fizică: dacă în drum spre un interviu avem credința că nu ne vom descurca, vom simți frică, deznădejde, chiar disperare, de asemenea, posibil să apară greața, transpirațiile, lipsa de aer, chiar să ajungem la un atac de panică.

Capul (mintea) corespunde conștientului, în timp ce corpul corespunde subconștientului. Deși la nivel rațional înțelegem (“cu capul”) anumite situații, corpul reacționează. Mai devreme sau mai târziu, ne îmbolnăvim. Nicio boală nu apare peste noapte, ci este rezultatul unei lupte cu noi, un război îndreptat împotriva noastră. Când facem prea puține lucruri pentru noi, pentru sufletul nostru, pentru a nu-i supăra pe cei din jur, inevitabil ajungem la dezechilibre.

Fiecare om are un rezervor al său. La fel ca în cazul mașinilor, nu putem funcționa cu rezervorul gol. Cu ce umple fiecare acest rezervor, ține de el, de lucrurile ce îi fac plăcere. Dacă rezervorul ne este gol și noi dăm celor din jur (atenție, timp, dragoste, servicii etc.) vom începe la un moment dat să funcționăm pe minus. Minus înseamnă, așa cum bine știm, dezechilibru și boală.

În esență, stresul, anxietatea, atacul de panică, depresia sunt datorate în cea mai mare parte unei vieți trăite pentru a-i mulțumi pe alții. Oricum ar părea, asta e și vestea bună. Pentru că, antidotul îl găsim în problema în sine. Soluția este să ne “uităm” la noi, să fim cinstiți cu noi, să ne punem (poate pentru prima dată în viață) pe primul loc, să ne iubim mai întâi pe noi și abia apoi vom putea să fim “acolo” pentru cei din jur.

A te iubi pe tine nu înseamnă că ești egoist. Deși avem tendința de a confunda cei doi termeni, iubirea înseamnă acceptare, bunăvoință, suport, încurajare, înseamnă că îți pasă, pe când egoismul nu e niciunul din aceste lucruri. A fi egoist înseamnă a crede că cineva e mai bun decât altcineva și a încerca să dovedești asta. În iubire, îndoiala dispare, frica părăsește și se dezvoltă o stare de bine chiar și atunci când ești singur. Astfel îi poți ajuta pe ceilalți să se vindece și totodată îi inspiri pur și simplu fiind TU. Îi ajuți să vadă că pot și ei face același lucru. Iubirea de sine e un dar pe care îl faci nu doar ție, ci și celorlalți.

Aceasta înseamnă să lucrăm în profunzime. Degeaba facem modificări doar la suprafață, la simptomatologie. În scurt timp... Anxy reloaded, mai ceva ca-n Matrix.

Poate o mașină să transporte oamenii acolo unde își doresc dacă nu are combustibil? Sau.. (egal) poate cineva să ajute și să-i sprijine pe cei din jur dacă are “rezervorul” gol? Mă tem că nu.

În concluzie, în prima fază lucrăm la simptomatologie, la exterior, apoi trecem la muncă interioară. Cât? Cum? Depinde de fiecare. Munca cu mine o pot face doar eu. Soluția miraculoasă și valabilă în orice situație este dragostea de sine. E nevoie să învățăm

să ne iubim. A învăța să ne iubim, pe de altă parte implică un mare grad de autodisciplină. Înseamnă a cultiva acele comportamente mici, dar enervante pe care toți știm că ar trebui să le facem, însă foarte puțini reușim: sport, dietă echilibrată, citit, meditații, plimbări în natură. Tot ce ne (re)conectează cu noi înșine.

Nu pot delega sarcini, nu pot să-i rog pe alții să citească, să facă sport, să mănânce sănătos, să își depășească frică și să experimenteze viața în locul meu. Sau pot. Însă, în acest caz, și rezultatele le pot contoriza... la alții.

Atâta timp cât căutăm vinovați pe-afară, cât vrem să-i schimbăm pe cei din jur, suntem victime. Când suntem victime, plasăm responsabilitatea în exterior. Dacă responsabilitatea vieții noastre e pe la alții, nu avem nicio șansă să evoluăm. Atunci când nu evoluăm, ne învârtim în cerc, avem aceleași emoții, aceleași gânduri, aceleași comportamente. Asta înseamnă rutină și rutina ne macină pe interior din ce în ce mai tare. Ceea ce duce la o viață lipsită de substanță, la impresia că trăim degeaba, că viața n-are niciun sens și noi nicio valoare. Lipsa plăcerii și a sensului în viață se numește depresie. Si este inevitabilă atunci când nu schimbăm nimic.

Cum ieșim din asta? Încetând să mai căutăm vinovați. Lucrând la noi. Păstrându-ne direcția. Cerând ajutor. Lăsându-ne să simțim ce avem de simțit, fără să blocăm emoții ce ne fac să părem "slabi". Acceptând că uneori e ok să nu fim ok... Atât de "simplu"? Atât.

Doi. DE CE EU? DE CE MIE?

CAUZE PROBABILE ALE ANXIETĂȚII

1. MOȘTENIREA & ÎNVĂȚAREA ANXIETĂȚII

Dacă părinții, bunicii, membrii familiei au avut anxietate, este mult mai probabil să avem și noi la un moment dat. Fiecare om se naște cu un anumit sistem nervos ce poate fi mai puternic sau mai slab. La fel cum avem ochii albaștri, căprui, negri, părul blond sau brunet, drept sau cârlionțat, așa stau lucrurile și în ceea ce privește sistemul nostru nervos. Și există probabilitatea că “tăria/ slăbiciunea” lui, să fie moștenită. Sigur că anxietatea nu se declanșează (la fel că orice altă boală), decât “ajutată”. Poate fi un model preluat din familie. Copiii învață prin modelare. Dacă adulții din preajmă au avut tendința de a fi mai agitați/anxioși, posibil ca frica să fie astfel transmisă și integrată.

2. CHIMIA CREIERULUI

Tipul, cantitatea și modificarea substanțelor chimice din creier.

În creierul nostru există tot felul de substanțe. Unele ne fac să ne simțim bine, altele ne induc stări mai puțin plăcute. Cele patru substanțe ale fericirii sunt: serotonina – molecula liniștii interioare, dopamina – hormonul motivației, endorfina- molecula fericirii, noradrenalina – hormonul momentului prezent. Pe de altă parte, când suntem stresați, în corp se eliberează cortizolul. Acesta se mai numește și hormonul stresului, deoarece o cantitate prea mare

devine nocivă pentru organism. Dacă suntem mereu stresați, apar tulburări/dezechilibre chimice, ce pot genera (inclusiv) anxietate.

3. EVENIMENTELE DE VIAȚĂ

Situațiile de zi cu zi și schimbările la care suntem nevoiți să facem față în viața noastră.

Fiecare om se confruntă de-a lungul vieții cu diferite evenimente, mai mult sau mai puțin plăcute. Unii dintre noi experimentăm situații critice/traume (deces, divorț, accident, viol etc), alții suntem mai norocoși. Numărul și intensitatea trăirilor asociate unor astfel de situații își pun amprenta asupra sistemului nostru nervos. Și evenimentele minore de zi cu zi, pot duce la dezechilibre psihice. Practic, corpului nostru nu îi pasă dacă avem “un stres mare” sau altele mărunte, dar constante.

4. PERSONALITATEA

Cum simțim vizavi de lucrurile ce ni se întâmplă și cum le facem față, cum ne descurcăm cu ele?

Situațiile cu care ne confruntăm, pentru unii dintre noi sunt chestiuni mărunte, iar pentru alții pot fi adevărate drame. Putem evalua un anumit eveniment ca fiind catastrofal, chiar dacă din exterior nu pare. S-ar putea ca la nivel subiectiv, să-l percepem așa. Fiecare dintre noi gestionează propriile sentimente astfel încât nu putem ști niciodată cu adevărat ce simte celălalt.

Trei. CUM S-O LINIȘTESC RAPID PE ANXY ?

- Respirăm adânc de 5-6 ori
- Punem mâinile sub apă rece
- Tragem de marginile scaunului pe care stăm cât de tare putem, apoi lăsăm, facem acest lucru repetat
- Atingem obiecte din apropiere
- Înfigem tocurile în podea, observăm tensiunea din tocuri, ne reamintim că suntem conectați cu pământul
- Dacă avem posibilitatea, ne descălțăm și umblăm desculți prin iarbă/pe pământ
- Purtăm un obiect în buzunar pe care să îl putem atinge de câte ori ne simțim agitați
- Ne îndreptăm atenția înspre corpul nostru, greutatea lui în scaun, mișcăm degetele în șosete, simțim scaunul pe spate
- Facem stretch, ne rotim capul de jur împrejur
- Strângem și relaxăm pumnii
- Ne plimbăm încet, observăm fiecare pas, spunem în gând “stângul, dreptul”
- Ne concentrăm pe respirație, observăm fiecare inspirație/expirație
- Mancăm ceva, ne descriem gustul
- Auto-masaj

- Mestecăm gumă
- Luăm o gură de băutură caldă, preferabil fără cofeină
- Aplicăm un parfum care ne place
- Sugem o bomboană
- Stăm la soare

Patru. INSPIRĂ, EXPIRĂ...

EXERCITII ȘI TEHNICI DE RESPIRAȚIE

1. RESPIRAȚIA ALTERNATIVĂ PE NĂRI

Această tehnică de respirație reduce simptomele de anxietate cu aproximativ 44%. ”Magia” ei provine din efectul pe care îl generează asupra sistemului nervos autonom/ vegetativ. Sistemul nervos autonom are două componente: simpaticul, care este responsabil de hiperventilare, creșterea ratei cardiace, dilatarea pupilelor etc., pe scurt de toate simptomele generate de reacția “luptă sau fugi” și parasimpaticul, ce duce la instalarea stării de calm, atunci când ni se pare evident că “am ajuns la mal”.

Respirația e singurul aspect ce poate fi controlat conștient într-o astfel de situație, reglarea respirației având un impact major asupra sistemului nervos autonom și determinând astfel care dintre cele două componente va fi cea dominantă. Inspirând printr-o singură nară, se activează o arie numită cortex prefrontal, partea dreapta a cortexului prefrontal controlează funcționarea parasimpaticului, iar cea stângă a simpaticului. Prin alternarea respirației pe cele două nări, activăm pe rând simpaticul și parasimpaticul astfel încât tendința este de a le echilibra.

*Ce înseamnă răspunsul “luptă sau fugi”? Ne trezim la un moment dat față în față cu lupul. Ce facem? Fie o luăm la goană, fie ne luptăm cu el. Indiferent de alegerea ce o facem, corpul nostru se pregătește, sângele fiind redirecționat spre extremități (mâini și picioare) pentru a putea face față potențialului pericol. În anxietate,

lupul nu există. Se întâmplă toate aceste lucruri, fără că lupul să fie în poveste. În schimb, el este înlocuit de orice altceva ne-ar putea stresa/îngrijora. Astfel “lupul” ar putea fi o amenințare cu pierderea locului de muncă, niște rate la banca pe care nu știm cum vom reuși să le plătim, un șef veșnic nemulțumit, un partener de viață ce ne amenință constant cu despărțirea, o boală, un virus, ș.a.m.d.

Stresul a devenit pentru noi că apa pentru pești: cu toții înotăm într-o mare de stres, fără să fim neapărat conștienți de prezența lui. În cazul lupului-lup, o dată cu îndepărtarea pericolului, corpul nostru își revine la normal. Însă în cealaltă situație, când lupul e peste tot, corpul rămâne într-o veșnică stare de disconfort, de presiune internă.

Cum procedăm...

- Adoptăm o poziție confortabilă, așezând mâna stângă, cu palmă în sus pe genunchiul stâng și închidem ochii
- Ducem mâna dreaptă la față, așezăm degetele arătător și mijlociu în zona dintre sprâncene, degetele inelar și mic pe nara stângă iar cel mare pe nara dreaptă
- Apăsăm cu degetul mare nara dreaptă și inspirăm profund prin cea stângă
- Apăsăm nara stângă și expirăm prin cea dreaptă, apoi inspirăm prin nara dreaptă și expirăm prin cea stângă
- Repetăm, alternând astfel respirația prin cele două nări timp de 5 minute
- Exersăm această tehnică în fiecare zi, timp de cel puțin o luna

2. TEHNICA ÎNCETINIRII RITMULUI RESPIRATOR

Este o tehnică simplă, dar pentru a avea efect e nevoie să fie aplicată la primele semne, de îndată ce intuim declanșarea unui atac de panică sau de anxietate.

1. Primul lucru: ne oprim din ceea ce facem, ne așezăm sau ne sprijinim.

2. Ținem respirația și numărăm până la 6 (nu tragem în mod special o cantitate mare de aer în piept).

3. Când am ajuns la 6, expirăm și spunem în gând “calm, relaxat” sau „calm, liniștit”.

4. Inspirăm și expirăm încet, într-un ciclu de 6 secunde, adică, 3 secunde inspirăm și apoi 3 secunde expirăm, pe expirație repetăm în gând “calm, relaxat”.

5. După fiecare minut (adică 10 respirații) ne ținem, din nou, respirația pentru 6 secunde și apoi reluăm ciclul de 6 secunde.

6. Continuăm să respirăm în felul acesta până când ne liniștim și dispar simptomele respirației accelerate.

Metoda funcționează foarte bine pentru că reglează respirația, distrage atenția și ne induce o stare de relaxare. E important să facem distincție între respirația toracică și respirația abdominală sau diafragmatică. Cei mai mulți dintre noi avem tendința să respirăm toracic și acest lucru nu este neapărat corect și foarte benefic pentru organism. Respirația abdominală favorizează cea mai amplă expansiune (umplere) a plămânilor asigurând o cantitate sporită de aer proaspăt absorbit în timpul unei inspirații.

În plus, acest tip de respirație asigură masajul organelor intraabdominale și energizarea plexului solar. Respirația costală sau toracică are loc prin mișcarea coastelor inferioare, ceea ce nu asigură decât o umplere parțială a plămânilor, o cantitate mică de aer inspirat care determină și o frecvență mai mare a ritmului respirator.

Dacă dorim încetinirea ritmului respirator, e necesar să respirăm abdominal. N-ar trebui să ne așteptăm la prea mult, prea repede. Ca orice altă tehnică, pentru a fi învățată și a avea efect, e nevoie să o exersăm mai mult timp.

* pentru a reînvața respirația abdominală, putem folosi o carte pe care să o așezăm pe abdomen și să respirăm astfel încât cartea să se ridice și să coboare. Exercițiul se repetă circa 10-15 min, de câte 2-3 ori pe zi.

3. TEHNICĂ DE RESPIRAȚIE BHRAMARI

Este o tehnică provenită din yoga. Numele său vine de la denumirea albinei negre indiene, deoarece pe expirație se emite sunetul (zumzetul) albinei. Acest sunet are un efect natural de calmare prin vibrațiile sale, liniștind astfel nervii, în special pe cei din jurul creierului și a frunții. Prana înseamnă forță energiei vitale din fiecare dintre noi. În tradiția yoga, respirația duce această energie în tot corpul. Când prana este slabă, slăbește și sistemul imunitar, scade energia și rezistența corpului. Bhramari este o formă de pranayama (reglarea respirației printr-o anumită tehnică), ce este extrem de eficientă pentru o calmare instantă a minții, eliberând-o de agitație, frustrare sau anxietate. În plus, poate fi folosită oriunde și oricând.

Cum procedăm...

1. Cu palmele deschise pe față lateral, acoperim ochii cu degetele arătător și mijlociu, degetul inelar îl așezăm sub nas, iar degetul mic sub gură

2. Tragem adânc aer în piept

3. Imităm pe expirație zumzetul unei albine

Repetăm de 5-10 ori.

4. TEHNICA DE RESPIRAȚIE BHASTRICA

O altă tehnică provenită din practica yoga, de data această potrivită atunci când avem nevoie de o energizare rapidă. Uneori, anxietatea ne obosește foarte tare și putem avea momente de lipsă totală de energie. Pentru astfel de situații, tehnică de respirație Bhastrica e perfectă!

Cum procedăm...

1. Închidem pumnii, inspirăm în timp ce ridicăm mâinile, deschidem pumnii

2. Expirăm cu forță, ducând mâinile în jos, închidem pumnii

3. În tot acest timp ne păstrăm atenția pe abdomen

Repetăm de 20 de ori (O rundă)

După fiecare rundă, ne relaxăm preț de câteva secunde.

Cinci. RELAXEAZĂ-TE ... NU POȚI CONTROLA NIMIC!

1. RELAXAREA MUSCULARĂ PROGRESIVĂ JACOBSON

A fi stresați a devenit o a doua noastră natură, în contextul vieții tumultuoase pe care cu grație (sau fără) o trăim. Mă îndoiesc că ar mai fi cineva pe lumea asta care să nu fi resimțit stresul cel puțin o dată în viață. Până la urmă, e normalitatea zilelor noastre dacă vreți (una dintre definițiile "normalității" unei situații fiind frecvența cu care ea apare). Așadar, vrem/nu vrem, avem nevoie de instrumente de combatere a stresului.

Relaxarea progresivă este o tehnică prin care învățăm cum să ne liniștim și să reducem stările de tensiune.

Pentru a induce starea de relaxare e nevoie de exercițiu zilnic, cel puțin 15 minute.

Fiecare tehnică are perioada ei de incubație (necesită o vreme până "își face efectul"), beneficiile nu vor apărea imediat, fiind nevoie de exercițiu și timp.

Tehnica funcționează la fel ca un pendul, pentru a ajunge într-o parte e nevoie să fie tras în cealaltă. La fel se întâmplă și cu organismul nostru, pentru a învăța să se relaxeze, e nevoie să fie mai întâi, tensionat.

Cum procedăm...

1. Relaxăm și tensionăm succesiv principalele grupe de mușchi.

2. Ne concentrăm atenția pe ceea ce simțim în starea de relaxare a mușchilor.

Creierul nostru învață prin comparație (rece/cald, bine/rău). Să ne gândim că suntem într-o încăpere în care este foarte cald și ieșim dintr-o dată în frig, sau invers. Astfel, simțim brusc și foarte puternic diferența. La fel se întâmplă și în cazul acestei tehnici. Corpul nostru învață să se relaxeze doar după ce se tensionează înainte.

3. Suntem foarte atenți la diferența dintre relaxare/tensiune, cum simțim starea de relaxare și cum o simțim pe cea tensionată.

Luăm pe rând principalele grupe de mușchi, pornind de la membrele superioare.

Începem cu brațul drept/brațul stâng.

Poziția nu este extrem de importantă. Putem ține brațul drept în față sau îndoit, important este să îl tensionăm, adică să încordăm mușchii din zona respectivă.

- tensionat (5/7 sec.)

tensionăm brațul drept și menținem așa, timp de 5/7 secunde.

- relaxat (30/40 sec.)

Relaxăm brusc, stăm cu brațul relaxat aproximativ 30/40 de secunde. Respirăm normal, relaxat, fiind atenți la ce simțim în starea de relaxare. Brațul e mai cald, e mai relaxat? Continuăm să respirăm normal și să simțim starea de relaxare.

Dacă simțim nevoia, exercițiul se poate repeta.

Procedăm la fel cu celălalt braț, continuăm cu picioarele-fruntea-pieptul.

În cazul în care starea de tensiune se manifestă în mod special într-o anumită zonă – brațe, umeri, gât, ochi, picioare – putem exersa în mod special cu acea grupă de mușchi.

Putem de asemenea face diverse combinații: brațe – picioare, brațe – picioare – piept, tot corpul.

Și aceasta tehnică este recomandat să se efectueze în fiecare zi pentru efecte benefice.

2. TRAININGUL AUTOGEN

Metoda de relaxare denumită training autogen cuprinde 6 seturi de exerciții, plus exercițiul bazal și exercițiul de anulare a stării autogene. Versiunea de mai jos este descrisă la persoana I, dar poate fi adaptată în funcție de situație.

1. *Exercițiul bazal*

“ - închid ochii și respir adânc de 2-3 ori

- încep să mă calmez și mă relaxez

- la început s-ar putea să-mi vină în minte mai multe gânduri decât erau înainte; o să le las să treacă; cum vin așa pleacă.

- o liniște plăcută mă cuprinde

- sunt tot mai calm și mai relaxat”.

2. *Exercițiul greutății*

“Acum mă concentrez ușor asupra brațului drept, care începe să devină mai greu;

brațul drept este mai greu;

o greutate plăcută cuprinde brațul drept;

brațul drept este greu;

brațul drept este greu ca plumbul;

brațul drept este greu ca un braț de statuie;

brațul drept greu (repetă de 5-20 ori);

(identic pt brațul stâng)

sunt calm și relaxat. calm și relaxat. calm și relaxat. atât de calm și de relaxat;

brațele sunt grele, grele ca plumbul, ca niște brațe de statuie.
(repetă de 5-20 ori);

sunt calm și relaxat. calm și relaxat. atât de calm și de relaxat.calm, calm, relaxat...

acum, mă concentrez asupra picioarelor;

picioarele încep să devină mai grele;

picioarele sunt mai grele;

o greutate plăcută cuprinde picioarele;

picioarele sunt grele;

picioarele sunt grele ca plumbul;

picioarele sunt grele ca niște picioare de statuie;
picioarele... grele (repetă de 5-20 ori);
întregul corp este greu;
greu ca plumbul;
sunt calm, relaxat;
întregul corp este greu ca plumbul;
sunt calm, relaxat. calm și relaxat. calm, calm... calm și relaxat.

3. Exercițiul căldurii

Brațul drept începe să devină mai cald;
brațul drept este mai cald;
o căldură plăcută cuprinde brațul drept;
brațul drept este cald;
brațul drept cald. (repetă de 5-20 ori);
(identific pt brațul stâng);
brațele sunt calde. (repetă de 5-20 ori);
sunt calm și relaxat. calm și relaxat. atât de calm și de relaxat;
picioarele încep să devină mai calde;
picioarele sunt mai calde;
o căldură plăcută cuprinde picioarele;
picioarele sunt calde;

sunt calm, relaxat;

întregul corp este greu ca plumbul;

brațele și picioarele sunt calde;

o liniște plăcută mă cuprinde;

sunt calm și relaxat; calm și relaxat... atât de calm și de relaxat.

4. *Exercitiul cardiac*

“Inima bate liniștită și ritmic.” – repeți de 10-20 de ori.

5. *Exercițiul respirației*

“Respirația este adâncă și liniștită”. – repeți de 10-20 de ori

6. *Exercițiul plexului solar*

“Plexul solar este mai cald. O căldură plăcută cuprinde plexul solar.

Plexul solar este cald.” – ultima se repetă de 10-20 ori.

7. *Exercițiul frunții*

O răcoare plăcută cuprinde fruntea;

fruntea este răcoroasă. – se repetă de 10-20 ori; sunt calm, relaxat; calm și relaxat; mă simt bine.

o liniște plăcută m-a cuprins;
orice senzație neplăcută a dispărut;
sunt calm, relaxat... atât de calm și de relaxat.

8. Exercițiul de anulare a stării autogene

Respir adânc, liniștit;
mă simt refăcut ca după un somn lung, odihnitor;
deschid ușor ochii, mă trezesc;
mișc brațele și picioarele.

Trainingul autogen este una dintre metodele cele mai eficiente de combatere a stresului cotidian.

Principiul său de bază:

”Nu putem avea o minte stresată/ anxioasă/ tulburată și un corp relaxat.”

A fost dezvoltat de medicul și psihologul german Johannes Shulz ce a descoperit că, dacă se folosește un proces organizat de relaxare a pacientului și apoi acesta este încurajat să vizualizeze și să rostească mesaje pozitive, constructive, noua informație pare să pătrundă direct în subconștient și, odată acceptată de către acesta, pot fi observate îmbunătățiri rapide, remarcabile, în starea fizică și mentală.

Azi, trainingul autogen/condiționarea autogenă e atât de răspândită în lume (și mai cu seamă în Europa) încât este folosită pentru a ajuta oamenii în diverse situații, de la tulburări mentale de orice fel, la

creșterea vânzărilor, la discursul în public și la antrenamentul sportivilor.

Trainingul autogen, așa cum ați putut constata, este format din 8 exerciții standard care fac să vă simțiți corpul încălzit, greu și relaxat. Exercițiile le putem învăța singuri, citind despre ele (sunt diverse materiale pe această temă și în mediul online) sau cu ajutorul unui terapeut. Fără o practica regulată, însă (minim 3 luni, 10 min/zi), nu vor avea un efect spectaculos. Este nevoie de o motivație susținută și de perseverență, iar cei ce ajung să stăpânească această tehnică vor beneficia de un real ajutor/o metodă de tratament extrem de eficientă în combaterea stresului cronic.

Unul dintre motivele pentru care această metodă funcționează este faptul că, spre deosebire de "legea" din lumea fizică, potrivit căreia, cu cât muncim mai mult cu atât rezultatele vor fi mai spectaculoase (ex. cu cât batem mai tare cu ciocanul, cu atât cuiul va intra mai adânc:) în "lumea mentală", cu cât suntem mai relaxați, cu atât lucrurile vor deveni mai simplu de gestionat.

Șase. TRĂIESC PENTRU A MANCA SAU MĂNÂNC PENTRU A TRĂI ?

Tare mulți dintre noi mâncăm, fără a fi acolo. Un sfert din populație nu mai știe seara ce a mâncat dimineața. Asta înseamnă că mâncăm inconștient.

Psihonutriția reface legătura dintre alimente, minte și suflet/spirit. De asemenea, evidențiază uniunea profundă dintre ceea ce gândim, simțim și abilitatea organismului de a prelua nutrienții ce îi oferim.

În esență, nu vorbim doar despre CE mâncăm? ci și despre DE CE mâncăm? CUM mâncăm și CÂT mâncăm?

Toate aceste aspecte sunt controlate de MINTE. Puterea obisnuinței și neglijența împiedică maximizarea legăturii dintre hrană, corp și minte. Ca să trecem de aceste obstacole adânc înrădăcinate, dincolo de sfaturi și diete, bune multe dintre ele, de altfel, există o altă metodă și anume, CONȘTIENȚIZAREA. Nu putem controla ceva de care nu suntem conștienți.

De exemplu: dacă avem o pietricică în pantof, o vom scoate rapid, pentru că ne deranjează. Durerea ne anunță imediat că ceva nu e în regulă. Nu la fel stau lucrurile cu mâncarea nesănătoasă, efectele ei dăunătoare apărând treptat, pe nevăzute.

E nevoie de un nou nivel de conștientizare pentru a observa ce se întâmplă în interiorul nostru, ce nu-i în regulă. Abia apoi putem schimba ceva.

Exista mai multe “trepte” ale actului mâncării:

1. Mâncatul normal - ce ne face sa ne simțim bine
2. Mâncatul exagerat - ce ne face sa ne simțim bine pe moment, dar are multe consecințe negative pe termen lung
3. Poftele - ce nu ne fac să ne simțim bine pentru că sunt urmate, aproape instant de regrete, vinovății, frustrări
4. Dependentă de mâncare - ce ne aduce multă suferință, boala și o stimă de sine scăzută

Mancarea ne hrănește, însă când mâncatul devine defectuos, suntem împărțiți între plăcerea pe termen scurt și suferința pe termen lung.

De ce alunecă mâncatul normal în cel în exces? De cele mai multe ori datorită lipsei de împlinire pe mai multe planuri.

Abordarea psihosomatica (soma înseamnă corp) funcționează, deoarece are o singura cerință: să fim împliniți.

Există două categorii de declanșatori ai mâncatului în exces:

1. Fie suntem ocupați, neatenți, obosiți, grăbiți, stăm în fața TV-ului și simțim nevoia să facem ceva cu mâinile, ni se pune mâncare în față și mâncam fără să gândim

2. Fie suntem deprimați, singuri, ne simțim neubiți, neliniștiți, îngrijorați, nu ne place propriul corp, suntem supuși stresului.

Dacă facem parte din prima categorie, e nevoie doar de atenție. Dacă ne concentrăm pe un singur lucru la un moment dat, în cazul

de față, mâncarea, atunci când luăm masa, putem recăpata ușor controlul asupra alimentației noastre.

În cazul celei de-a doua categorii, ne e “foame” și de altceva în afară de mâncare. În aceasta situație nu e nevoie de o dietă, ci de a acorda atenție și acelor lucruri ce ne lipsesc.

Cum să facem?

Înainte de a mânca, să observăm elementul declanșator. Dacă știm care sunt elementele declanșatoare, le putem monitoriza. Nu e nevoie să luptăm împotriva foamei, ci să lăsăm timp creierului, să facă o alegere.

De exemplu, de câte ori merg spre frigider, mă-ntreb:

Ce mă face să recurg la mâncare?

Există doar două răspunsuri:

1. Mi-e foame și trebuie să mănânc
2. Încerc să umplu un gol, iar mâncarea a devenit calea cea mai rapidă.

Toți am vrea o soluție magică. Să schimbăm lucrurile cât mai repede. Însă asta nu este posibil. Doar prin conștientizare, alegerile ce le facem vor schimba modul nostru de alimentație. Un maraton de câteva zile sau săptămâni pentru a slăbi e nimic, în comparație cu obiceiuri și credințe adânc înrădăcinate. Mai devreme sau mai târziu, ne întoarcem la ele.

Cei ce țin dieta, continuă să facă ceea ce nu a dat niciodată rezultate. Primul impuls când ținem o dietă este să ne supunem unor privațiuni care, la rândul lor crează un nou gol. În loc să ne

simțim singuri, triști, neiubiți, ne simțim singuri, triști, neiubiți și flămânzi.

Foamea are explicații biologice complexe. Medicina deține o mulțime de cunoștințe legate de impulsul de a mânca. Este unul dintre cele mai puternice mesaje chimice pe care corpul îl trimite la creier.

În stare naturală, creierul controlează automat foamea. Glicemia scade sub un anumit nivel, hipotalamusul - o regiune din creier responsabilă cu reglarea senzației de foame - primește semnale de la corp. În urma acestora, secretă hormoni ce ne fac să simțim că ne este foame. Când am mâncat destul, hormonii își schimbă mesajul.

Această legătură sânge-creier funcționează pe cont propriu de milioane de ani, orice animal vertebrat îl are. La oameni însă, foamea poate fi foarte ușor afectată de felul în care ne simțim pe plan emoțional.

Noi, oamenii, suntem mereu în căutare de satisfacții. Dar sunt o mulțime de alte lucruri ce ne satisfac în afară de hrană. Orice om are nevoie să îi fie îndeplinite nevoile fundamentale, să se simtă în siguranță, să simtă că evoluează, să se simtă iubit și apreciat, să simtă că viața sa e relevantă și importantă.

Dacă aceste nevoi sunt împlinite, hrana va fi doar o încântare...

Ca să aflăm de ce ne este foame, dincolo de explicațiile biologice, e nevoie să restabilim legătura minte-corp. Fie mâncăm prea mult (compulsiv) fie uităm să mâncăm, fie desfășurăm alte activități în timpul mesei, ceea ce ne scoate din context. În oricare din situații

ne aflăm, lipsa de organizare în privința alimentației ne sporește anxietatea.

Și da, dieta ne afectează dispoziția. Este important de ce, ce, cât și cum mâncăm. Cei ce suntem șoferi știm ce efect are combustibilul asupra motorului unei mașini. Nu e totuna ce fel de benzina punem în rezervor. Așa și cu oamenii. Dacă dieta conține tot ce avem nevoie, “combustibilul” e de calitate, e mult mai probabil să funcționăm la potențial maxim. Ca idee, știm cu toții ce ar fi bine să mâncăm pentru a ne simți în formă. Însă de multe ori neglijăm acest aspect, motivând fie că nu avem timp, fie că nu ne permitem o dietă diversificată, fără să luăm în calcul că efectele unei nutriții defectuoase se manifestă în timp.

Prima masa din zi, micul dejun este foarte important, deoarece dă startul acelei zile. Când ne trezim avem nevoie de multă energie pentru a face față tuturor situațiilor cu care urmează să ne confruntăm. Apoi, e nevoie să avem cele 3 mese principale și două gustări. Dacă “pauza” dintre mese este prea mare, corpul are tendința să facă depozite pentru vremuri mai grele.

Există o serie de alimente ce ne accentuează starea de anxietate.

Cafeina pe care o găsim în cafea, ceai, ciocolată, băuturi energizante și în nenumărate medicamente. Activarea temporară dată de acestea poate duce la oboseală cronică, dureri de cap și tensiune. Cafeina este și un posibil declanșator al atacurilor de panică, având contribuție și la alte probleme de sănătate: insomnie, probleme cu inima, agresivitate, iritabilitate, palpitații și tensiune arterială.

Sarea (sodiul) este prezentă în multe mâncăruri procesate. E nevoie să fim atenți la conținutul alimentelor pe care le mâncăm, să folosim

mai multe produsele cu puțin sodiu sau fără sare. Consumul de sodiu determină retenție de apă, crește greutatea, tensiunea arterială, toate acestea având efect asupra dispoziției.

Excesul de zahăr simplu (ca de exemplu alb, brun sau chiar mierea) poate cauza, de asemenea, probleme de sănătate. De exemplu, diabet, hipoglicemie, ce în timp, pot genera simptome similare celor din atacul de panica sau depresie.

Conservanții și hormonii sunt prezenți în mâncarea procesată și în multe sortimente de carne. Corpul nostru nu a fost pregătit să facă față acestor aditivi și posibilele lor efecte secundare au fost îndelung dezbătute. Consumul de alimente neprocesate, integrale, organice, așadar, nu e chiar un moft.

Consumul de nicotina și alcool poate cauza o gama largă de problem, și nu în ultimul rând, agravarea simptomelor de anxietate. Nicotina, la fel ca și cafeina este un stimulent al acesteia, iar consumul de alcool poate favoriza depresia. Proprietățile adictive ale nicotinei și alcoolului sunt, de asemenea, repetat dovedite.

Și ceea ce nu consumăm poate fi o problema. Deficitul de nutrienți și deshidratarea poate cauza iritabilitate, anxietate și oboseală cronică.

Șapte. SOMNUL ȘI URMĂRILE (NE)SOMNULUI

Este foarte important să ne odihnim. Nu doar cantitatea ci și calitatea somnului are efecte asupra stării noastre. În plus, deși noi dormim, creierul nostru “lucrează” și folosește “materialul” pe care i-l oferim. Orice facem înainte de-a adormi, creierul va prelucra în timpul nopții. Dacă ne îngrijorăm, va prelua grijile. Dacă ne imaginăm ceva frumos, acesta va fi combustibilul folosit.

Ce putem face...

- Ascultăm muzică în surdina, citim, facem un duș fierbinte
- Medităm

În cazul meditației ghidate, recomandat este să folosim căștile

- Sport măcar o jumătate de oră, în fiecare zi (cu cel puțin două ore înainte de culcare)

- Scriem o listă cu ceea ce avem de făcut în ziua următoare și astfel ne eliberăm de îngrijorările cu privire la acele lucruri

- Exersăm respirația profundă, relaxarea musculară sau orice altă tehnică de relaxare sau exercițiu de respirație înainte de culcare

Pe youtube se găsesc nenumărate exerciții de relaxare sau meditații ghidate, ideal este ca în acest caz, să folosim căștile telefonului

- Evităm cafeaua, alcoolul și nicotina cu desăvârșire sau cel puțin spre seară

- Păstrăm o temperatură rece în dormitor 18-20 grade
- Dacă suntem sensibili la lumină și sunete, putem purta căști și o mască pentru ochi
- Mergem la culcare și ne trezim aproximativ la aceeași oră, zi de zi
- Evităm mesele grele cu cel puțin 3 ore înainte de somn
- Ne asigurăm că avem o saltea și o pernă confortabile
- Evităm să ne uităm la TV, pe telefon, laptop, etc. cu cel puțin o oră înainte de somn (Chiar dacă noi dormim, creierul nostru nu doarme)

1. Tehnica igienei somnului - pentru a reda stimulilor legați de somn (pijama, pat, dormitor), semnificația lor adevărată, deoarece în timp prin efectuarea unor comportamente contrare (cititul, învățatul, mâncatul în pat, etc.) aceștia și-au pierdut efectul original.

Cum procedăm...

- nu moșăim, nu dormim după-amiaza (mergem să ne plimbăm dacă ne este somn)
- nu îmbracăm pijamalele decât înainte de culcare
- nu folosim patul decât pentru somn și sex
- nu stăm în pat după-amiază, culcați și privind la tv

- mergem la culcare seara când simțim că ne este somn, nu înainte și nici după acest moment (lăsăm totul și mergem să dormim)
- dacă ne trezim peste noapte, ne ridicăm din pat, mergem în altă cameră, ne întoarcem când ni se face somn iar.
- dacă nu ne mai vine somnul, nu ne întoarcem în pat deloc, plecăm direct la serviciu.

Monitorizăm stimulii asociați somnului, care au fost respectați în decursul unei săptămâni (Ne-am îmbrăcat în pijamale? Când? Am făcut efort înainte de culcare? Ne-am uitat la televizor? Etc.)

2. Tehnica „intenția paradoxală” – ne străduim să nu adormim când simțim că se apropie somnul

Paradoxul: cu cât ne străduim mai mult să nu adormim, cu atât ne vă fi mai somn.

3. Tehnica aversivă – facem o listă cu toate activitățile ce ne displac, cu condiția să poată fi făcute în casă. Din această listă o alegem pe cea mai dezagreabilă (ex. spălatul vaselor). Când apare insomnia, ne ridicăm din pat și facem activitatea respectivă, în mod serios, temeinic, sistematic. Dacă ne apucă dimineața, mergem la serviciu, iar a doua zi, a treia zi, procedăm la fel.

Explicația: când avem posibilitatea de a alege între o situația aversivă/ce nu ne place deloc și somn, putem să o alegem pe ce-a

de-a doua. Dacă nu, o luăm de la capăt până când ne restabilim reflexul somnului.

4. Tehnica focalizării atenției – Ne concentrăm pe contactul dintre corp și pat:

- Simțim contactul cu patul, cu pijamaua, stabilim în care parte a corpului simțim mai tare aceste contacte
- Simțim contactul patului cu perna, cum este? Dacă perna este moale, simțim cum se afundă capul în moliciunea ei?
- Contactul dintre mâini și pat?
- Contactul dintre picioare, tălpi și pat?
- Observam cum respirația a devenit ritmică și lentă?
- Cum alunecăm într-o stare plăcută de moleșeală?

Opt. MEDITAȚIA MINDFULNESS.

ÎNAINTE DE MEDITAȚIE, SIMȚI CĂ VREI SĂ STRĂNGI DE GÂT PE CINEVA. DUPĂ MEDITAȚIE ȘTI ȘI PE CINE...

Una dintre cele mai eficiente arme împotriva fricii/anxietății este meditația. Privită ca o vrăjitorie de către cei mai puțin familiarizați cu astfel de practici, meditația, o dată integrată în programul zilnic, dă dependență.

Se spune că “ar trebui să medităm 20 de minute în fiecare zi, mai puțin dacă suntem ocupați, atunci ar trebui să medităm o oră”.

Meditația este, dacă vrei ca o vacanță pentru minte, iar beneficiile ei psihologice nenumărate.

O minte anxioasă nu poate ”supraviețui” într-un corp relaxat.

Pentru că (la noi, în România) nu este (încă) foarte populară, introducerea noțiunii de meditație, în cabinet o fac mereu cu prudență, numind-o “Exercițiu de relaxare” sau “Tehnica de respirație”, evitând astfel că ai mei clienți să o ia la goană. Sigur că un Exercițiu de relaxare sau o Tehnică de respirația pot fi numite și meditații.

Deși la noi este încă privită ca “vrajitorie”, “chestie pentru cei plictisiți” și “o prostie de care n-am timp”, în alte țări a fost introdusă în școli. Nu cred că trebuie să importăm orice “de afară”, însă poate că ar fi bine să vedem despre ce e vorba înainte de a respinge total ceva ce nu înțelegem.

Meditația are infinite beneficii. Și, poate, cel mai important este cel prin care ne reconectăm fizicul cu psihicul. Meditația

înseamnă, în primul rând, a mă conecta eu cu mine. A fi acolo unde sunt. Faptul că nu suntem prezenți în viețile noastre duce la dezechilibre fizice și psihice. Suntem fie în trecut și atunci devenim depresivi, fie în viitor și astfel ajungem anxioși.

Efectele meditației nu apar peste noapte. Este nevoie de o practică susținută, zilnică. Posibil a nu sesiza schimbarea la început, deoarece este extrem de subtilă. Însă, în timp, gândurile, deciziile, acțiunile, starea noastră, în general, este cu totul alta. Mai bună. La un moment dat constatăm că avem o altă perspectivă asupra lucrurilor, o stare de calm, claritate, creativitate, că luăm decizii mult mai ușor și eficient.

Meditația este una dintre cele mai la îndemână metode de a ne reîmprieteni cu noi. Meditația schimbă atât structura, cât și funcționalitatea creierului. Nu-s povești, sunt dovezi științifice.

Mindfulness – o formă de meditație provenită din budism, scoasă din context religios, utilizată în terapie și nu numai.

Mindfulness este pentru creier ceea ce sunt exercițiile fizice pentru corp – o cale de a păstra mintea antrenată, sănătoasă și puternică. La fel cum, în cazul în care ne dorim un fizic sănătos și armonios, iar pentru a-l obține facem sport regulat și pentru a avea un creier sănătos și antrenat e nevoie de exerciții de bază și o practică continuă.

A fi mindful înseamnă a fi prezent, indiferent ce faci, a gândi și a simți, aici și acum. De cele mai multe ori nu suntem conștienți, fiind rar într-un totu prezenți la experiență ce o avem acum. Avem tendința de a ne întoarce în trecut sau de a ne proiecta în viitor, anticipându-l

Putem, de exemplu, să conducem o mașină funcționând pe pilot automat și fiind doar parțial conștienți, în timp ce ne îngrijorăm în legătură cu ceva ce s-ar putea întâmplă sau ne gândim la altceva ce ni s-a spus înainte.

Mindfulness înseamnă a fi conștient de ceea ce se întâmplă în prezent, moment cu moment, fără a judeca dacă ne place sau nu ne place ceea ce găsim.

”Dacă lași apa tulbure să se așeze, vă deveni clară. Dacă îți lași mintea supărată să se așeze, de asemenea vă deveni clară”

CUM PUTEM LASĂ MINTEA SĂ SE AȘEZE?

1. În primul rând ieșim de pe ”pilot automat”. Devenim atenți la noi și la ceea ce e în jurul nostru.

- Vi s-a întâmplat vreodată să conduceți și să ajungeți dintr-o parte în alta fără să știți cum? (Mie da, repetat)

- Să mâncați fără să fiți conștienți de gustul mâncării sau, chiar mai mult, să aveți nevoie de minute bune că să vă amintiți ce ați mâncat la micul dejun?

- Să ascultați radioul, fără să vă puteți spune niciun cuvânt despre asta?

- Să treceți o perioadă pe aceeași stradă și să nu observați o clădire (impresionantă, de altfel), decât după multe zile? (și pe asta am bifat-o)

- Să nu vă amintiți ce zi este?
- Să puneți în frigider ceva ce nu e de pus în frigider? Etc.

Toate aceste comportamente sunt indicii clare ale faptului că funcționăm pe pilot automat.

Când suntem mindful, suntem în momentul prezent. Devenim conștienți de ceea ce simțim și gândim, însă nu reacționăm ca atunci când funcționăm pe pilot automat. Gândurile vin și pleacă, important e să nu le permitem să ne copleșească.

2. Al doilea pas:

Să devenim mai degrabă observatori a ceea ce se întâmplă cu mintea și corpul nostrum, decât să participăm activ. Cu ajutorul mindfulness, învățăm să facem un pas în spate, să observăm gălăgia minții, sentimentele ce o cauzează și să nu ne mai lăsăm influențați de toate astea.

Când suntem mindful, ne relaxăm, nu mai simțim dorință de a judeca lumea, oamenii și ce face fiecare. Renunțăm la etichete precum ”bine” sau ”rău”, acceptând totul așa cum e. Realizăm cât de lipsită de sens e toată această judecată.

De exemplu, suntem în trafic și un alt conducător auto ne taie calea. Dacă suntem pe pilot automat, mintea noastră va judeca ”nedreptatea” și de la asta la a deveni furioși, nu e decât un pas. De vină-i celălalt, el a dat dovadă de ”lipsă de respect” și ”nesimțire”... În schimb, dacă suntem prezenți, înțelegem că noi

alegem să reacționăm sau nu, că furia este o alegere a noastră. O alegere făcută de ”pilotul nostru automat”.

3. Al treilea pas: să alegem conștient cum reacționăm.

Reacția, așa cum bine știm, e dată de judecata unei situații, de eticheta pusă acesteia că fiind ”rea”, ”nedreaptă”, etc.

Dacă în exemplul anterior șoferul celălalt ”ne-a enervat”, ne oprim și înțelegem că nu putem face nimic pentru a schimba ceea ce tocmai s-a întâmplat. Situația a venit și a plecat. Ne-am enervat și poate n-ar fi trebuit, dar uite că ne-am enervat... Ceea ce e posibil să ne facă și mai nervoși. Și uite așa intrăm într-un cerc vicios: ne enervăm pentru că ne-am enervat.

Deși avem tendința de a găsi vinovați pe afară (în speță, celălalt șofer) ALEGEREA a fost tot timpul la noi. Noi am ales să reacționăm la ceea ce a făcut altcineva. Când devenim mindful, devenim conștienți de propriile alegeri, devenim stăpânii propriei vieți.

Exerciții mindfulness:

Indiferent dacă e practicat ca o formă de meditație sau ca o activitate, aduce beneficii extraordinare pe plan psihologic, emoțional și fizic.

Exercițiile următoare nu sunt în sine ceea ce reprezintă mindfulness-ul însă prin practicarea lor regulată putem atinge în final starea mindful:

1. Exercițiul lumânării

Avem nevoie de o lumânare aprinsă, pe care să o privim timp de 10 minute, explorând tot ce se poate legat de aceasta. Încercăm să ne concentrăm doar pe lumânare și, de câte ori mintea rătăcește să devenim conștienți de asta, fără judecată și critică, aducând-o mereu înapoi.

2. Exercițiul de schimbare a credințelor

Alegem o credință, o formulăm în scris, apoi elaborăm opusul ei, insistând asupra acestuia și asupra gândurilor și sentimentelor pe care le declanșează.

De exemplu: Toți bărbații/toate femeile sunt la fel, de aceea nu voi avea niciodată o relație.

Contrariul: Exista bărbați/femei cu care mă potrivesc foarte bine și cu care pot să am o relație minunată.

3. Exercițiul “EU”

Devenim conștienți de fiecare remarcă/ afirmație pe care o facem legat de propria persona. Acest exercițiu ne ajută să înțelegem cât de centrați pe noi suntem.

*Am fost șocată când am început să practic acest exercițiu.

4. Exercițiul media

Urmărim un film/știri/o emisiune și observăm cât de implicați suntem în poveste/știre/emisiune. Apoi suntem atenți ce fel de emoții ne crează fiecare situație de acest fel. Devenim observatori și nu ne lăsăm trași în vârtejul emoțional creat.

5. Exercițiul muzical

Ascultăm o melodie preferată și acordăm atenție la felul cum ne simțim, la emoțiile ce ni le declanșează, la amintirile ce ni le trezește etc. Iar le conștientizăm și înțelegem că mintea noastră nu face diferență între realitate și imaginație.

6. Exercițiul liniștii

Alegem conștient să nu vorbim timp de două ore (închidem soneria, telefonul, internetul, ne asigurăm că nu putem fi deranjați). Dopurile de urechi ar putea ajuta în aceasta direcție.

Putem extinde acest exercițiu la perioade mai mari. O zi de exemplu.

7. Exercițiul mâncării

Ne așezăm la masă, acordând acestei activități întreaga noastră atenție (fără să ne uităm la tv, să ascultăm radioul, să citim, să vorbim la telefon, etc.).

Acordăm atenție totală mâncării pe care o alegem: cum arată, cum miroase, la modul în care o tăiem, la textura, gust, etc. și mestecăm cât se poate de încet.

Dincolo de beneficiile ce le aduce procesului de digestie, mâncatul mindful ne ajută să simțim total diferit gustul mâncării. Veți fi uimiți cum, o tehnică atât de simplă poate aduce o astfel de schimbare majoră.

8. Exercițiul plimbării

În timp ce ne plimbam suntem în întregime concentrați la cum ne simțim, cum simțim pământul sub picioare, la respirația noastră. Ne

uităm la cer, la împrejurimi, la oamenii ce trec pe lângă noi, simțim vântul, ne bucurăm de moment. Lăsăm gândurile să vină și să plece, fără să judecăm asta. Dacă ne surprindem în mod constant a elabora gânduri, în loc să le etichetăm ca fiind bune sau rele, ne întoarcem de fiecare dată atenția la respirație.

Ascultăm zgomotele din jur, suntem atenți la senzațiile corporale. Adoptăm conștient o postură cu spatele drept.

Dacă apar emoții sau amintiri dureroase, putem să le dăm o etichetă scurtă de exemplu “e trist”) și apoi le lăsăm să plece. Ușor-ușor, acestea vor scădea în intensitate.

Practicând regulat toate aceste exerciții, vom deveni în timp observatori obiectivi, martori a ceea ce se întâmplă cu noi la nivel de gânduri și simțuri, vom fi din ce în ce mai puțin deranjați de acestea.

Putem să transformăm fiecare activitate pe care o avem într-una mindful. Să bem cafeaua, să facem duș, să avem o conversație, inclusiv să facem sex...

Oricare dintre situațiile din viața noastră de zi cu zi, le putem transforma, prin tehnica mindfulness ajungând în timp să fim prezenți, să obținem liniștea sufletească pe care, până la urmă, o căutăm cu toții.

GROUNDINGUL/ IMPAMANTAREA

Doua dintre simptomele anxietății, ce ne dau poate cea mai mare confuzie, sunt depersonalizarea și derealizarea. Ce înseamnă asta?

Că ne simțim deconectați de noi și de mediul exterior.

Depersonalizarea ne creează impresia că nu suntem noi, ne vedem cumva de afară. Iar derealizarea ne da senzația de vis, de ireal.

Din acest motiv avem nevoie de grounding/împământare. Este o tehnica terapeutică ce implică activități de reconectare cu noi, cu pământul.

Dacă ați condus vreodată mașina, știți că funcționează “pe curent”, că are o baterie electrică. Când aceasta s-a descărcat, ați fost nevoiți să o încărcați, punând clemenele potrivite (rosu-negru, plus-minus) pe bornele potrivite.

Pe de altă parte, în cazul în care există pericolul unei explozii, se folosește împământarea (și riscul scade drastic).

În sens metaforic, noi, oamenii suntem la fel. Fiecare om are un câmp electric, care circulă prin corpul nostru, la fel cum circulă prin cablurile electrice ale mașinii. Și tot la fel, avem nevoie să ne încărcăm.

Cum și de unde? Din mediul în care trăim, cu care venim în contact. Starea noastră mentală, emoțională, fizică e afectată, uneori pozitiv, alteori negativ de tot ce ne înconjoară. Și noi, oamenii, avem nevoie de “împământare”, de încărcare. Prin grounding absorbim antioxidanți sănătoși și ne resetăm.

Când e cazul să ne încărcăm bateria?

De exemplu dacă suntem anxioși, stresați și nu numai, groundingul având efecte benefice în multe alte cazuri (inflamații,

oboseală, boli cronice, dureri, circulație proastă, lipsa de concentrare, insomnii).

Pământul, natura, poate sa ne ajute în această direcție. E un încărcător uriaș, omniprezent și invizibil, tăcut, dar ale cărui efecte sunt foarte benefice pentru sănătatea noastră. Deși studiile sunt puține încă în această direcție, cele de pana acum au concluzionat că beneficiile groundingului sunt multiple, atat în plan fizic cat și în cel psihic.

Pentru ca acest încărcător să funcționeze, avem nevoie ca pielea noastră sa aibă contact direct cu pământul : cu iarba, nisipul, pietrisul, cu soarele, cu apa naturală.

Cateva tehnici de grounding ce previn “focul” emoțional și “exploziile” mentale sunt: plimbarea în picioarele goale/descuț, colectarea de pietre, scoici, sezutul în fund sau întinși pe pamant, înotul in râuri, pâ râuri, lacuri naturale, ocean, picnicul, grădinaritul, exercițiile fizice în aer liber, mângâierea animalului de companie imediat după ce a venit de afară.

Cum lumea pare din ce în ce mai ocupată, cu fiecare răsărit de soare, avem nevoie sa ne incarcam, sa ne hranim “rădăcinile” electrice, energetice, cu o doză de la Mama Natură. De cate ori va simțiți agitați, stresați, anxiosi, doar plimbați-vă puțin desculți afară, aproape instant, starea vi se va schimba în bine.

In contextul practicii Mindfulness, Groundingul se refera la abilitatea de a ne întoarce în momentul prezent, ceea ce reduce substanțial simptomatologia anxioasa.

Exerciții de grounding mindfulness

1. Infigem picioarele în podea/pământ

Indepartam degetele de la picioare și apasam podeaua cu o presiune egala pe fiecare deget, de la cel mare la cel mic, atat pe partea din față cat si pe partea din spate a tălpii și până la călcâie.

2. Concentrarea pe respirație

Stam într-o pozitie confortabila, închidem ochii. Inspiram pe nas, ușor, controlat, cateva secunde. Simțim aerul rece ce intra in nari, încercăm să identificăm cand incepe si cand se termina inspirul. Ne concentrăm pe respirație, numarand fiecare inspir și fiecare expir. Incercam sa nu dam atentie gandurilor care apar, să revenim la respirație de fiecare data. Folosim acest procedeu timp de 3-5 minute.

3. Reorientarea

Scopul acestui exercițiu este de a ne reorienta în mediul în care ne aflăm.

Ne uităm în jur și observam mediul înconjurător, lumina, culorile, mirosurile, sunetele

Numărăm cinci obiecte pe care le putem vedea, cinci sunete pe care le auzim, cinci senzații pe care le simțim.

Repetăm exercițiul cu alte patru obiecte pe care le putem vedea, patru sunete pe care le auzim, patru senzații ce le simțim

Apoi repetăm cu trei, doi, unu.

Nouă. EXERCITIILE FIZICE.
VIATA E FORMATĂ DIN SUIȘURI ȘI COBORĂȘURI, LE
NUMIM “GENUFLEXIUNI”

Exercițiile fizice reprezintă un “drog magic” pentru multe persoane ce suferă de anxietate și cred că, ar fi foarte de ajutor să fie prescrise în mai mare măsură de către specialiștii în sănătate mentală. Exercițiile fizice pot fi un adjuvant al tratamentelor tradiționale, ajutând astfel pacienții să fie mai prezenți și mai implicați în ceea ce fac. Persoanele ce practică exerciții fizice regulat e mai puțin probabil să dezvolte simptome de anxietate și au un nivel mai scăzut de stres.

Exercițiile fizice par a avea efectul antidepresantelor asupra unei categorii de neurotransmițători din creier, reducând astfel pacienților cu tulburări anxioase, teama și simptomele corespunzătoare acesteia, ca de exemplu rata cardiacă (cât de repede ne bate inima) și ritmul respirator (cât de des respirăm).

Sunt cunoscute efectele benefice ale practicării sportului pe termen lung, însă exercițiile fizice au și beneficii imediate: după doar 25 de minute, dispoziția se îmbunătățește, devenim mai puțin stresați, avem mai multă energie, crescându-ne astfel motivația de a practica sport și a doua zi.

O dispoziție proastă nu e nicidecum o barieră în a face sport, așa cum adesea preferăm să “ne justificăm”, dimpotrivă e un excelent motiv pentru a exersa!

Zece. INSTRUMENTE PENTRU MANAGEMENTUL ANXIETĂȚII

DECLANȘATORII ANXIETĂȚII

Care sunt oamenii, gândurile, comportamentele, situațiile ce îți cauzează anxietate? Ce emoții simți legat de fiecare?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

CUM SĂ SCRII O FIȘĂ CU ÎNGRIJORĂRI

Alegeți un loc în care nu puteți fi întrerupt, închideți telefonul, muzica și televizorul. Rezervați-vă aproximativ 30 de minute pentru fiecare fișă.

- scrieți despre un lucru care vă îngrijorează
- scrieți despre ce s-ar putea întâmpla în cel mai rău caz.

De exemplu, dacă vă îngrijorează faptul că ați putea rămâne fără loc de muncă, scrie despre cel mai rău lucru ce s-ar putea întâmpla și despre cea mai rea/dură reacție ce ați putea-o avea.

- scrieți despre senzațiile, emoțiile ce le aveți legat de aceasta situație

- scrieți o fișă pe aceeași temă în fiecare zi, mergând mai adânc vizavi de sentimentele dvs.

- după aproximativ 2 săptămâni puteți trece la următoarea îngrijorare

* dacă vă simțiți anxios sau vă vine să plângeți, să strigați, să înjurați..., nu e nicio problemă.

Ventilarea emoțională denotă că sunteți pe drumul cel bun. Chiar dacă este dificil, cu cât înfruntăm fricile și îngrijorările, cu atât puterea lor scade. Amintiți-vă: curajul nu înseamnă absența fricii, înseamnă capacitatea de a acționa în prezența acesteia...

MONITORIZAREA ACTIVITĂȚILOR DE RELAXARE

Alegeți un loc relaxant, că de exemplu un fotoliu favorit, un colț dintr-o cameră, pe terasă, etc. în care puteți sta confortabil fără a fi deranjat(ă). Poate fi orice loc în care vă simțiți în pace. Planificați un moment al zilei, cel mai potrivit pentru relaxare.

URMAȚI PAȘII

1. Mergeți în locul ales

2. Utilizați orice tehnică de relaxare învățată în terapie, tehnica de respirație sau meditație. Preferabil să închideți ochii pentru o mai bună conexiune cu interiorul

3. Puteți folosi de asemenea exerciții de relaxare, tehnici sau meditații ghidate

4. Chiar dacă, la început e greu să vă păstrați mintea liniștită, permiteți gândurilor să vina și să plece, fără a le da atenție. Odată cu practica regulată, zilnică, mintea va fi din ce în ce mai liniștită

5. Nu vă criticați și nu vă judecați dacă nu reușiți să rămâneți concentrat pe durata exercițiilor/meditațiilor. Ca orice nouă practică, necesită timp și... perseverență.

6. Când sunteți pregătit, deschideți ochii, ridicați-vă în picioare și luați-vă câteva momente să vă concentrați pe ambianța din acel moment, să aduceți sentimentul relaxării și pacea în prezent

FOAIA DE LUCRU PENTRU RELAXARE

* utilizați tabelul de mai jos pentru a va înregistra ședințele/ obiceiurile de relaxare. Faceți copii și utilizați-le continuu până devine cu adevărat un obicei, ceva ce faceți fără să vă gândiți, la fel ca spălatul pe mâini:

Data: Ora:	Nr. de minute:	Dispoziția înainte:	Dispoziția după:
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

MINDFULNESS ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

*În tabelul de mai jos, notați gândurile și senzațiile ce le aveți atunci când practicați mindfulness

Când mâncați/beți
Când respirați
Când vă plimbați
Când mergeți la culcare
Când vă treziți
Când faceți duș
Altele

FIȘA PENTRU DIETĂ

În fiecare săptămână urmăriți ce consumați și descrieți dispoziția predominantă pe care o aveți în fiecare zi:

Mâncare și băutură:	Dispoziția dvs.:
Luni	
Marti	
Miercuri	
Joi	
Vineri	
Sâmbătă	
Duminică	

FIȘA ORARULUI DE SOMN

Data/ora la care ați adormit:	Nr. de ore de somn:	Dispoziția înainte de a adormi:	Dispoziția după ce vă treziți:
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

FIȘA ACTIVITĂȚILOR FIZICE EFECTUATE

Data: Ora: Activitatea:	Nr. de minute:	Dispoziția înainte:	Dispoziția după:
Luni			
Marți			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Unsprezece. NIMIC NU TREBUIE...

De ce cred că toate acestea funcționează? Pentru că le-am testat... Nu pentru că mi-aș fi dorit neapărat, ci pentru că am fost nevoită.

Am trăit durerea profundă, suferința de a nu ști cine sunt și unde mă îndrept. Am trăit anxietatea în toată "splendoarea" ei.

Au fost zile multe în care abia mă ridicam din pat și aveam senzația constantă că mă mișc printr-o ceață deasă. Am consultat atunci doi psihologi și fiecare mi-a spus că sunt bine. Numai eu știu ce bine eram. Am consultat medici pe bandă, de toate rangurile și specialitățile. Am luat medicamente pentru una și alta...

Am ajuns și la psihiatru în final. O vreme a fost mai bine, apoi am creat dependența de xanax. Câțiva ani am dus-o așa. Am făcut depresii recurente și am avut senzația că hăul nu se va sfârși niciodată.

M-am revoltat, am plâns, m-am împotrivit, m-am certat cu toata lumea și cu Dumnezeu...

Apoi am înțeles. Am înțeles că eu sunt singura care poate face ceva. Am acceptat tot ce se întâmplă în afara mea și m-am retras înăuntru. Am început să iau decizii. Pas cu pas m-am împăcat cu mine și cu viața mea.

Anxy a devenit parte din mine și m-am împrietenit cu ea.

AM ÎNȚELES ÎN FINAL CĂ NU MAI TREBUIE SĂ LUPT!

Odată ce n-am mai luptat, lupta s-a sfârșit.

“Ziua în care te oprești din cursă, e ziua în care câștigi cursa”, spunea Bob Marley. Nimic mai adevărat.

Frumusețea vieții vine din a da voie lucrurilor să curgă. Suferința/ Disconfortul/ Boala înseamnă că ne împotrivim la ceea ce este. Raiul e clipa prezentă, iadul e ce am vrea să fie clipa prezentă. Când acceptăm prezentul, totul se liniștește. În noi, mai întâi, apoi în jurul nostru. Abia apoi putem lua decizii.

E foarte ușor să ne identificăm cu “povestea noastră”. E foarte simplu să fim orice altceva decât ceea ce suntem. Să fim ceea ce ni s-a spus că suntem, prin diverse forme.

“M-a înșelat, nenorocitul. De atunci nu mai sunt om”

“E o nemernică căreia nu îi pasă decât de ea”

“M-au dat afară, n-au pic de suflet”

“Am avut o copilărie îngrozitoare” ș.a.m.d.

Niciunul dintre noi nu e scutit de situații dificile. Fiecare om are războiul lui. Și n-avem butoane de “delete”, ne ia ceva ca să pricepem ce e bine pentru noi. Însă atâta timp cât învățăm din ceea ce ni se întâmplă, mergem înainte. Dacă ne concentrăm în schimb pe “poveste”, rămânem blocați în situații demult apuse.

Mă simt azi rău, îmi “stric” prezentul pentru că acum 2 ani cineva m-a înșelat. Sau pentru că acum 5 luni mi-am pierdut serviciul. Sau am avut o copilărie mai puțin fericită. Nu-i destul că am avut vremuri grele, mi le prelungesc în prezent...

Cât rămânem în poziția de victimă, nimic nu se schimbă. Abia când înțelegem că suntem stăpânii propriei vieți, când pricepem că

am avut mereu cheia în buzunar, lucrurile încep să se miște.

Nu putem face munca interioară în locul nimănui. Nu-i nimeni “de vină” pentru cum arată viața noastră. Sentimentele negative sunt în interiorul nostru, oricât am încerca să le atașăm unui om sau unei situații. Și, nu în ultimul rand, fiecare persoană e întregă. Problema nu-i că ne lipsește ceva, problema e ca ne atașăm fericirea de lucruri, oameni, situații. Prin urmare, nu avem nevoie de nimic în plus, dimpotrivă, poate-ar fi bine să mai “debarasăm”...

“Am fost educat destul de bine. Mi-a luat mult timp să mă dezvăț de ceea ce am fost învățat”.

Nu dețin adevărul absolut, nu am pretenția de a fi epuizat subiectul legat de Anxy. Tot ce-mi doresc este ca acest Ghid să fie parte a unui început mai bun al fiecărui om ce ajunge să-l utilizeze. Un prim pas spre “dezvățare”.

Dacă un singur om se va simți mai bine, mă declar mulțumită!