

# Anxietate

**Anxietatea** poate fi o reacție normală la anumite situații de viață sau poate fi o boală în sine. Teamă de o situație reală, amintită sau imaginată declanșează reacții fizice care, dacă sunt intense sau durează în timp, provoacă suferință și limitează calitatea vieții. **Anxietatea** poate provoca atacuri de panică, fobii sau anxietate generalizată.

Uneori, atacurile de panică sunt cauzate de o situație care credem că ne depășește, dar de multe ori nu au un declanșator cunoscut. Când suferim crizele, credem că vom muri sau vom înnebuni iminent. Simțim palpitații intense, dificultăți de respirație, paloare, transpirații, greață, vărsături, cefalee, amețeli și uneori leșinăm. Atacurile de panică durează câteva minute sau cel mult câteva ore și se potolesc fără nicio sechelă. Cum se repetă de obicei, generează o teamă intensă. Înfruntarea lor, încercarea de evadare sau evitarea lor ne pot liniști temporar, dar poate contribui și la reapariția episoadelor. Pentru a ne familiariza cu crizele și a le face mai puțin neplăcute, senzațiile fizice asociate cu panica pot fi induse voluntar. De exemplu, o tahicardie poate fi indusă prin exerciții fizice.

**Fobia** este o teamă nejustificată care nu răspunde la raționamente împotriva ei. Insistarea asupra acesteia poate spori frica. Poate fi o teamă față de o anumită situație care nu limitează viața pacientului (de exemplu, frica de păianjeni sau lifturi). Agorafobia sau frica de spații deschise sau locuri publice, este mai complexă și poate evolua în atacuri de panică și poate limita viața celui care suferă de acesta, care încetează să mai iasă din casă, uneori ani de zile.

Unii oameni suferă de tulburare de anxietate generalizată și au o nervozitate continuă, angustie permanentă, pesimism exagerat și simptome care le afectează calitatea vieții, cum ar fi palpitații, cefalee, dificultăți

de concentrare, insomnie, dureri în piept, disconfort digestiv sau frică de a se îmbolnăvi. Aceste simptome durează de obicei mai mult de 6 luni.

Toate aceste situații au un **tratament** eficient, care trebuie început cât mai curând posibil. Se recomandă:

- **Identificarea factorilor declanșatori ai stresului.**
- **Efectuarea de mici schimbări în ritmul vieții.**
- **Menținerea de obiceiuri sănătoase** (îngrijiți-vă dieta, promovați o noapte de odihnă bună, faceți exerciții fizice, rămâneți activ și aveți grijă de stima de sine).
- **Reducerea cerințele de mediu.**
- **Împărtășirea și exprimarea îngrijorărilor.**
- **Folosirea tehnicilor de meditație și relaxare.**
- **Exersarea de activități recompensante.**



Dacă aceste schimbări sunt dificile pentru noi sau nu observăm o îmbunătățire a stării noastre de spirit, este recomandat să mergem la medicul nostru și să evaluăm începutul psihoterapiei sau a planului de medicație.