

## TAINILE ANXIETĂȚII: *Ce este... cum o simțim... și cum o putem gestiona* - – CHER ENGERER

Anxietate: cuvântul de pe buzele tuturor la ora actuală – acel sentiment de agitație ... de angoasă existențială ... acel „acum” înaintea lui „apoi” ... spațiul dintre certitudine și necunoscut. Anxietatea este o emoție energetică pe care o purtăm în corpul nostru și care provine, în general, dintr-o frică reală sau dintr-una imaginară. Am putea spune că este chiar întruchiparea fricilor noastre conștiente sau inconștiente. Anxietatea provine, de asemenea, din instinctele noastre primare. Aceasta reprezintă adesea un răspuns biologic la o amenințare sau la un pericol (real sau imaginar) din mediul nostru – un răspuns natural de tipul luptă sau fugă – declanșat în creierul nostru precum o alarmă de incendiu, care uneori poate fi defectă și suprasensibilă la stimuli. În esență, anxietatea poate fi văzută ca un răspuns sănătos la lumea în care trăim. În contextul potrivit, în doza potrivită și prin manifestarea potrivită, anxietatea ne oferă cocktailul potrivit de substanțe biochimice care ne ajută să performăm, să rămânem vigilenți ori să fugim de pericol. Doar atunci când energia rămâne blocată, când apare în contextul greșit sau în cantitatea nepotrivită, aceasta devine problematică, devoratoare și adesea insuportabilă.

Persoana care suferă de anxietate simte ca și cum cineva i-ar sta pe piept sau ca și când capul i-ar fi plin de vată. Simte că i se taie răsuflarea sau i se pare că se înecă pe uscat. Anxietatea e resimțită ca și când ceasul ar lua-o la goană sau ca alergatul pe o bandă prea rapidă; ca o inimă bătând năvalnic într-un piept fragil. Greață, amețeală, spaimă. Anxietatea poate cuprinde neliniște, insomnii, stomac iritat. „Sunt prea mic în lumea asta mare, înfricoșătoare și ostilă” sună vocea anxietății. „Nu sunt destul de bun(ă)”, „nu o să reușesc”, „nu pot să fac asta”, „nu am să mă descurc”... E ca și când am avea deasupra capului o lamă de ghilotină care stă să cadă. Sub imperiul anxietății simțim panică, avem gânduri nemiloase, presimțiri și emoții copleșitoare, blocate înăuntru Singurătate, disperare, frică, un fel în care nu vrem să trăim. Anxietatea se mai resimte și ca o durere plictisitoare în corpul nostru, care ne scurtează și ne înnorează zilele, afectându-ne vitalitatea și vigoarea. Cu alte cuvinte, te simți rău când ești cuprins de anxietate.

Anxietatea este ceva ce **cu toții vom experimenta** mai mult sau mai puțin la un moment dat în viață. Unii oameni au o predispoziție către aceasta, ori un anumit tip de personalitate, iar alții experiențe ușoare și tranzitive de acest gen. Un lucru e, însă, cert: anxietatea nu poate fi nici anihilată și nici distrusă. Ceea ce putem face este să învățăm să trăim întrucâtva cu ea, însă fiind conștienți de ea și făcând anumite schimbări în stilul de viață vom învăța să o putem gestiona bine. Minfulness-ul, acest cuvânt la ordinea zilei în ultimul deceniu, este un astfel de instrument care ne ajută să gestionăm anxietatea. Să trăiești în acest fel înseamnă, de fapt, să trăiești în prezent, fără a te concentra prea mult pe trecut sau pe viitor, însă a fi în aici și acum, recunoscând și acceptând ceea ce se întâmplă; ne putem întreba „care este lucrul de care trebuie să mă îngrijorez în acest moment și care este atât de mare încât nu-l pot gestiona”. Vom vedea că răspunsul la aceasta reprezintă de cele mai multe ori o experiență „gestionabilă”. Un alt sfat în această direcție îl reprezintă reamintirea faptului că sentimentul nostru de urgență este, în genere, un produs al imaginației noastre sau al normelor și expectanțelor culturale. Totul se poate face în ritmul său și la timpul său. Sunt foarte puține lucruri pe lume care necesită atenția noastră imediată. Niciun loc de muncă, nicio persoană și niciun proiect nu merită să ne îmbolnăvească. Dacă ne îmbolnăvim ori murim acel loc de muncă va fi oricum luat de altcineva....ceasul va ticăi în continuare...compania va continua să funcționeze oricum ... pământul va continua să se învârtă cu sau fără noi. Trebuie, de asemenea, să prevenim anxietatea printr-o alimentație bună, prin sport, prin exprimare creativă, prin muzică, prin lumină, prin hohote de râs și prin iubire. Avem nevoie de somn suficient și de un echilibru bun între viața personală și cea profesională. Trebuie să reducem cofeina, toxinele și tot ceea ce creează stări negative de excitație în creierul și în corpul nostru. Poți face asta! Acum știi cum!

## Recapitulare: cum să gestionezi anxietatea

1. **Trăiește conștient: uită de trecut. Trăiește-ți viața în prezent, trăiește clipa, așa cum este ea. Mâine este mâine și te vei descurca atunci când va sosi momentul.**
2. **Mănâncă bine. Bea bine. Oferă-i corpului tău o alimentație nutritivă. Nu-ți intoxica corpul cu mâncare nesănătoasă**
3. **Bea multă apă – apă de calitate (precum cea akcalină) și fă dușuri sau băi frecvent**
4. **Bea băuturi calde, pe bază de magneziu , pentru a-ți ajuta sistemul nervos parasimpatic**
5. **Dormi. Relaxează-te. Găsește și creează oportunități de a te relaza.**
6. **Bucură-te de lucrurile simple din viață, precum râsul, dragostea, o melodie sau sexul**
7. **Încetinește-ți ritmul: totul poate aștepta cu adevărat.**
8. **Bucură-te de natură. Miroase, privește și ascultă oceanul, ascultă-i ritmul energic. Simte căldura soarelui care-ți mângâie fața și nisipul pe picioarele goale. Sau adulmecă-ți cafeaua.**
9. **Fii creativ! Exprimă-ți sentimentele în scris, pe pânză, prin sculptat, gătit sau grădinărit – folosește-ți mâinile!**
10. **Miscă-ți corpul. Transformă anxietatea într-o energie kinetică prin 10 minute pe zi de exerciții cardio.**

*Dacă anxietatea ta a devenit imposibil de gestionat, poți apela la psihoterapie, la tehnica eliberării emoționale (EFT), la reflexologies sau la neurofeedback.*