

# Simți anxietate?



Un ghid despre lucruri care pot fi de ajutor



Anxietatea este un sentiment de disconfort, frică sau îngrijorare. Uneori, starea de anxietate este ceva normal. Senzațiile de anxietate pot fi legate de mai multe lucruri, cum ar fi sănătatea, finanțele proprii, munca, sau relațiile personale. Este posibil să resimți o stare de anxietate fără să știi ce anume te face să te simți în acest fel.

Un nivel sănătos de anxietate te poate pregăti pentru lucruri importante pe care trebuie să le faci, cum ar fi învățatul pentru un examen sau terminarea unui proiect la muncă. Uneori, sentimentele de anxietate pot fi greu de controlat și pot avea un impact asupra modului în care îți trăiești viața.

Există lucruri pe care le poți încerca pentru a te ajuta cu anxietatea. Acest ghid conține idei despre lucruri care te pot ajuta să îți gestionezi anxietatea pentru a putea face față mai bine lucrurilor, împreună cu informații despre unde să găsești sprijin, dacă vei avea nevoie de acesta.

## Semne de anxietate

Anxietatea ne poate afecta în diferite feluri. Poate afecta felul în care ne simțim, modul în care gândim, cum anume funcționează corpul nostru, dar și felul în care ne comportăm. Poate duce la o întreagă gamă de simptome, cum ar fi:

- stare de rău (greață);
- bătăi de inimă puternice, rapide sau neregulate;
- dureri de cap și mușchi tensionați;
- amețelă sau o senzație de cap ușor;
- iritabilitate;
- probleme de somn și/sau oboseală;
- stare de agitație sau probleme de concentrare;
- o senzație că mintea este foarte ocupată cu diverse gânduri;
- o senzație constantă de tulburare sau o senzație de groază;
- ruminarea asupra experiențelor negative sau analizarea unei situații din nou și din nou.

Prin observarea semnelor, îți poți da seama când intri în starea de anxietate și poți face ceva care să te ajute să te simți mai bine.

## Lucruri care ar putea fi de ajutor cu anxietatea

Dacă resimți o stare de anxietate, există multe lucruri pe care le poți face pentru a te ajuta să gestionezi felul în care te simți. Citește sugestiile și încearcă acele lucruri despre care simți că vor fi cele mai benefice pentru tine.

- Vorbește cu cineva despre cum te simți. Uneori, discutând despre cum ne simțim, putem face primul pas înspre a ne simți mai bine.
- Amintește-ți că simptomele și senzațiile pe care le simți sunt din cauza anxietății și că acestea vor trece.
- Notează-ți în jurnal sau pe telefon de fiecare dată când ai o stare de anxietate. Folosește-ți notele pentru a identifica lucrurile care te fac să te simți astfel. Gândește-te apoi despre cum poți gestiona aceste lucruri. De asemenea, notează și ce este benefic. Acest lucru te va ajuta să te simți mai „în control”.
- Încearcă să accepți lucrurile pe care nu le poți schimba.
- Încearcă să îți muți atenția către altceva, care îți place, sau ceva care ți se pare interesant. Distragerea atenției de la anxietatea pe care o resimți poate fi de ajutor.
- Încearcă să consumi o dietă sănătoasă, echilibrată, încearcă să reduci sau să eviți cafeina, nicotina, alcoolul și alte droguri.
- Învăță tehnici de calmare și folosește-le.
- Înglobează pașii programului de stare de bine „Take 5” în rutina ta zilnică.
- Folosește aplicații mobile pentru sănătatea mintală și starea de bine.



## Încearcă tehnici de calmare

S-a demonstrat că aceste tehnici ajută în cazul simptomelor de anxietate și stres. Scopul lor este să te ajute să te concentrezi pe momentul de față și să nu te mai concentrezi pe gândurile care provoacă anxietate.

### 5, 4, 3, 2, 1

Poți folosi metoda 5, 4, 3, 2, 1 pentru a te ancora în prezent („grounding”).

Pentru început, așează-te într-o poziție confortabilă și inspiră adânc.

Apoi, încearcă să te concentrezi pe:

- 5 lucruri pe care le vezi;
- 4 lucruri pe care le poți atinge și simți fizic;
- 3 lucruri pe care le poți auzi;
- 2 lucruri pe care le poți mirosi;
- 1 lucru bun despre tine.

### Respiră cu buzele ținute

- Inspiră normal pentru 2 secunde.
- Țuguiește-ți buzele (ca și cum ai sorbi printr-un pai).
- Expiră prin buzele ținute pentru 4 secunde.
- Repetă acești pași până la calmare.



## Mișcarea ritmică

Mișcarea ritmică și mișcările repetitive pot elibera tensiunea și calma mintea. Unele lucruri pe care le poți încerca:

- Dansul.** Nu contează ce fel de dans, sau dacă dansezi cu alte persoane sau fără nimeni altcineva.
- Mersul pe jos.** Combină mișcarea fizică cu atenția mărită („mindfulness”) – fii atent(ă) la senzația de mers pe jos, la ritmul respirației și la mediul înconjurător.
- Ține ritmul.** Bate într-o tobă sau creează un ritm cu palmele pe un obiect sau pe corp.

## Observă „sclipirile”

Caută micile momente de siguranță și conexiune din viața zilnică. Încearcă să observi lucruri pe care le poți:

- vedea, cum ar fi o imagine;
- mirosi, cum ar fi iarba proaspăt cosită;
- auzi și sunt liniștitoare, cum ar fi cântecul păsărilor;
- sau ceva care îți face plăcere, cum ar fi să te uiți la un câine care se joacă sau să stai să te simți bine în pat.

Atunci când dai peste o „sclipire” în cursul zilei tale, permite-ți să te oprești și să o absorbi cu adevărat. Când te gândești la aceste momente, și ele te pot ajuta să te calmezi.



## Fă 5 pași spre starea de bine

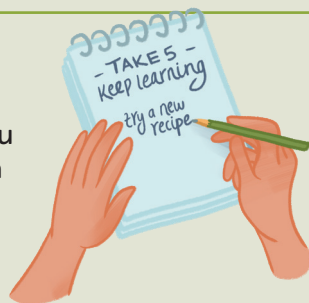
Dovezile sugerează că există cinci pași care pot fi făcuți pentru a-ți îmbunătăți sănătatea mintală și starea de bine. Efectuarea acestor pași simpli în fiecare zi te poate ajuta să te simți mai pozitiv(ă) și să faci față și să reacționezi mai bine la senzațiile de anxietate. Probabil deja faci unii din pașii aceștia. „Uneltele” pe care le ai la îndemână pentru a te calma te vor ajuta să observi lucrurile și să fii activ(ă), dar există și alți pași pe care îi poți încerca.



Conectează-te cu persoanele din jurul tău – membrii familiei, prietenii sau vecinii. Construirea acestor conexiuni te va ajuta să îți menții și îmbunătățești starea de bine.



Nu te teme să încerci ceva nou. Redescoperă un hobby sau interes vechi, sau pur și simplu propune-ți o provocare care îți va face plăcere.





Exercițiile fizice ne fac să ne simțim bine, deci descoperă o activitate fizică care îți place, cum ar fi ieșirile la plimbare, mersul cu bicicleta, un sport sau grădăritul.



Oprește-te pentru un moment pentru a deveni conștient(ă) de tot ceea ce te înconjoară și de lucrurile pe care le simți. Când meditezi asupra experiențelor de viață, acest lucru te va ajuta să realizezi ce este important pentru tine.



Fă un lucru frumos pentru un prieten sau o persoană necunoscută. Zâmbește, folosește-ți timpul ca voluntar sau gândește-te dacă ai putea să devii parte dintr-un grup din comunitate.

Alege activități de care te poți bucura și pe care le poți insera în viața ta zilnică. O activitate poate integra mai mulți pași. De exemplu, mersul la plimbare cu un prieten poate integra conectarea cu alte persoane, o viață activă și observarea lucrurilor.

## Aplicații mobile pentru sănătatea mintală și starea de bine

Colecția de aplicații mobile pentru sănătatea mintală și starea de bine („Health and Social Care apps library”) deține informații despre aplicații pentru uzul persoanelor adulte pe subiecte cum ar fi anxietatea, stresul, somnul, precum și multe altele.



Pentru mai multe „unelte” care ajută la calmăt, idei despre cum să efectuezi programul „Take 5”, pentru a accesa aplicații pentru sănătatea mintală și starea de bine, dar și multe alte lucruri, accesează [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)



## Obține ajutor

Este important să obții ajutor pentru anxietate dacă:

- durează de multă vreme;
- te oprește să faci lucrurile pe care le-ai face în mod normal;
- ai încercat diferite lucruri pentru a te ajuta în mod independent, dar nu te simți mai bine.

Vorbește cu medicul de familie (GP) și spune-i despre cum te simți și ce metode ai încercat. Este posibil să îți revii din problemele de sănătate mintală și multe persoane și-au revenit – în special după ce au accesat sprijin.

Există multe servicii în Irlanda de Nord care pot oferi sprijin în domeniul sănătății mintale. Pentru mai multe informații, accesează [www.mindingyourhead.info/services](http://www.mindingyourhead.info/services)



Dacă tu sau o persoană cunoscută sunteți într-o stare de suferință mintală sau de criză, poți telefona gratuit la Lifeline, la 0808 808 8000. Consilieri special pregătiți îți stau la dispoziție 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Pentru mai multe informații, accesează [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

Dacă tu sau oricare altă persoană sunteți în pericol iminent de sinucidere, sau dacă aveți nevoie de asistență medicală de urgență, apelează 999.



Public Health  
Agency

**Public Health Agency**

12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



YouTube