



Anxietatea

Ce este, cum se manifestă și cum o putem înlătura

Consilier Școlar Rita Moga



Cifre

- 1 din 4 copii are o problemă de anxietate, prevalența tulburării clinice fiind în medie de 15%
- 80% dintre copiii cu tulburări de anxietate au și o altă tulburare comorbidă, cum ar fi depresia sau tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție.
- 13% prevalența anxietății sociale în rândul adolescenților

I've got 99 problems and
86 of them are
completely made up
scenarios in my head
that I'm stressing about
for absolutely no
logical reason.

someecards
user card



Frică- Anxietate

Anxietatea reprezintă reacția la o amenințare percepută, nu neapărat reală. Frica însă este o reacție intensă pe care o manifestăm în fața unei amenințări reale, imediate. Este natural, automat și necesar pentru supraviețuire să ne fie frică. Copiii învață frica din interacțiunea cu părinții și cu mediul, așa cum ulterior învață anxietatea

Ce este anxietatea socială?

Anxietatea/fobia socială (adesea cunoscută ca tulburare de evitare) reprezintă o teamă pronunțată și persistentă care apare în situațiile de interacțiune socială sau în situațiile care presupun performare socială. Copiii și adolescenții cu anxietate socială manifestă o teamă excesivă pentru situații sociale sau situații în care ei trebuie să performeze. Sunt foarte îngrijorați că vor face ceva rușinos sau umilitor și ceilalți își vor forma o părere proastă despre ei (îi vor evalua negativ). Acești copii se simt în permanență observați, fapt care îi face să fie foarte conștienți de tot ceea ce simt.

Cine dezvoltă anxietate socială?

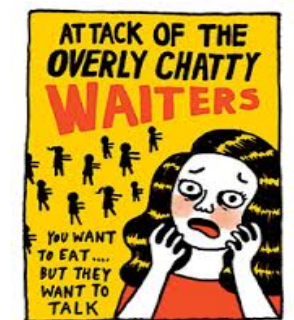
Cercetările empirice și experiența clinică demonstrează că există o serie de factori implicați în dezvoltarea anxietății sociale: factori biologici, factori de mediu, factori familiali, etc. Un rol important îl are familia (sau cei apropiați), prin transmiterea unor mesaje care pot deveni “baza” pentru dezvoltarea acestui tip de anxietate



- familii în care părinții (sau alte persoane semnificative) au fost hiperprotective – mesajul că persoana nu este suficient de competentă pentru a face față situațiilor sociale, mesajul că modul în care ceilalți te percep este foarte important (“părerea celorlalți contează”). Astfel, se formează două credințe disfuncționale de bază despre sine și despre ceilalți:

- A. Oamenii tind să îi evalueze pe ceilalți într-o manieră critică și negativă
- B. Este foarte important ca oamenii să te placă / să aibă o părere bună despre tine

REAL LIFE HORROR MOVIES



GEMMA CORRELL 2014

Factori de risc

- Stil- practici parentale și sentimentul de control asupra mediului (părinți critici, hiperprotectivi, părinți cu dificultăți de exprimare emoțională, catastrofizare, care nu încurajează autonomia, reacția părinților la anxietatea copilului)
- Relațiile de atașament
- Temperament (emoționalitate negativă, controlul voluntar scăzut)
- Inhibiția comportamentală
- Experiențe de învățare directă
- Evenimente negative de viață și stres
- Victimizarea în grupul de egali
- Stima de sine scăzută
- Suportul social precar/ absent

Anxietatea socială- cum se manifestă?

În general, persoanele cu anxietate socială:

- Prezintă o teamă intensă de a nu se face de râs în fața altora
- Se îngrijorează legat de cum se vor simți și cum se vor comporta în fața altora
- Se tem că ceilalți îi vor judeca sau “își vor da seama” cum sunt cu adevărat
- Resimt o teamă intensă în preajma altor persoane, mai ales în preajma persoanelor pe care le consideră importante sau a persoanelor noi
- Încearcă să evite locurile în care sunt mulți oameni
- Au dificultăți în ași face prieteni sau a menține relații sociale
- Au simptome fizice, în anumite contexte sociale
- Persoanele cu anxietate socială prezintă o serie de comportamente de evitare și asigurare, care scad pe moment anxietatea, însă mențin, pe termen lung, credințele disfuncționale (evită să vorbească în public, evită situațiile în care pot fi în centrul atenției, evită să intre în contact cu persoane noi / necunoscute, etc).



Gânduri, emoții și comportamente în anxietatea socială

- Standarde excesiv de înalte pentru performanța socială: “Nu trebuie să arăt nici un semn de slăbiciune”, “Trebuie să am mereu ceva interesant de spus”, “Trebuie să par întotdeauna inteligent”, etc
- Credințe privind consecințele unui anumit comportament social: “Dacă îmi tremură mâinile / mă înroșesc, ceilalți vor crede că sunt incompetent”; “Dacă nu spun nimic, oamenii vor crede că sunt plictisitor”; “Dacă spun ceva nepotrivit, oamenii mă vor crede prost sau ciudat”; “Dacă voi contrazice pe cineva, o să se supere sau nu o să mă mai placă”
- Credințe legate de sine; exemple: “Sunt un ciudat”; “Mă comport aiurea”; “Sunt diferit de ceilalți”; “Sunt plictisitoare și neinteresantă”; “Nu am nimic special”

Ce se întâmplă cu aceste credințe?

- determină persoana să interpreteze situațiile sociale (întâlniri, mers la restaurant, susținut un interviu, etc) ca fiind “periculoase”, și să prezică eșecul în context social: “O să tremur”, “O să mă înroșesc”, “Nu o să fac față”, “O să mă fac de râs”, “Ceilalți își vor da seama că sunt anxios și vor râde de mine”, etc.
- Conduc la procesarea eronată a unor stimuli ambigui, ca fiind semnele evaluării negative a celorlalți.

- *Exemplu*

- *Situație (stimul):*

Andreea se uita la ceas în timp ce vorbesc cu ea

- *Interpretare (gânduri automate):*

“S-a plictisit, nu o interesează ce îi spun și nu știe cum să scape de mine; n-am nimic interesant de zis!”

Mituri despre anxietate

- I. Fumatul reprezintă o modalitate de a calma/ de a reduce anxietatea
 - Un studiu publicat în revista *Journal of American Medical Association* spune că adolescenții care au fumat cel puțin un pachet de țigări pe zi au fost de 15 ori mai susceptibili de a dezvolta tulburări de panică sau episoade repetitive de panică în timpul maturității timpurii, față de cei care nu au fumat, și de 5 ori mai des au dezvoltat anxietate generalizată

Social anxiety is a monster with no teeth. It scares, terrifies, frightens, and worries us. But it has no real power to use against us. The only power it has is the ability to scare us and to frighten us.
The time for understanding this – and acting on it -- is now.

--Thomas A. Richards, Ph.D.



The Social Anxiety Institute, Inc.

2. Tulburarea de anxietate socială este doar o denumire sofisticată a timidității

E drept că tulburarea de anxietate socială poate fi des confundată cu timiditatea și invers, însă ele reprezintă două stări diferite. Timizii ajung să se "trateze" în timp, să devină mai sociabili și mai încrezători pe măsură ce se maturizează și se confruntă cu anumite situații.

Persoanele cu tulburare de anxietate socială, însă, nu reușesc să își facă prieteni, să facă față unor examene sau interviuri, cu alte cuvinte se lasă copleșiți de stările interioare.

3. Anxietatea nu este normală/ reprezintă anormalitate

Nu este adevărat. La un moment dat fiecare experimentează stări de anxietate. Fiecare din noi poate avea momente de groază, de teamă. De asemenea există și anxietatea pozitivă, care înseamnă entuziasm

4. Evitarea anxietății și a situațiilor care o provoacă e de folos

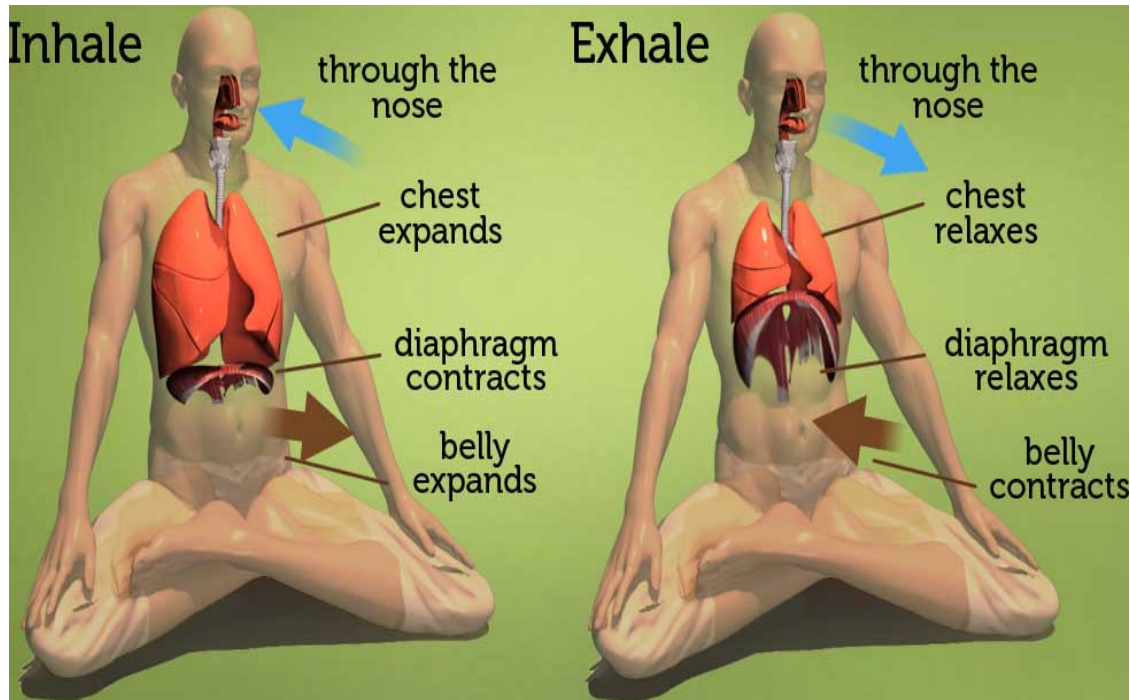
Dacă ceva ne sperie, îl evităm, are sens, nu? Ei bine, acest lucru este inutil în cazul în care ne confruntăm cu un pericol real. Dar adesea evităm altfel de situații în care simțim altfel de amenințări (precum teama de a fi judecați), sau locuri în care am experimentat ceva negativ. Vestea proastă este că tratându-te ca fiind fragil și evitând orice risc conduce la sentimentul că nu faci față, și servește la întărirea anxietății.

5. O persoană anxioasă ar trebui să se calmeze consumând un pahar de alcool

Consumul de alcool diminuează pe moment simptomele, însă acest lucru va crea dependența de alcool

Cum o reducem?

- Plan biologic- relaxare → Respirația abdominală



- Plan cognitiv- disputarea gândurilor distorsionate.
 - Trebuințele- Trebuie să fac o impresie bună, altfel...
 - Catastrofarea- Va fi îngrozitor dacă X mă respinge.

Contestarea → realistă- Ce dovezi am?

→ logică- Este logic acest gând?

→pragmatică- Mă ajuta la ceva gândul ăsta?

Expunere!!! Te pui în situații în care e foarte probabil că vei avea anxietate socială. În timp, te vei obișnui, iar anxietatea se va diminua.



#21

Wanting to give your own opinion in a conversation, but staying quiet in fear someone judges you.

anxiety-and-depression-quotes.tumblr.com



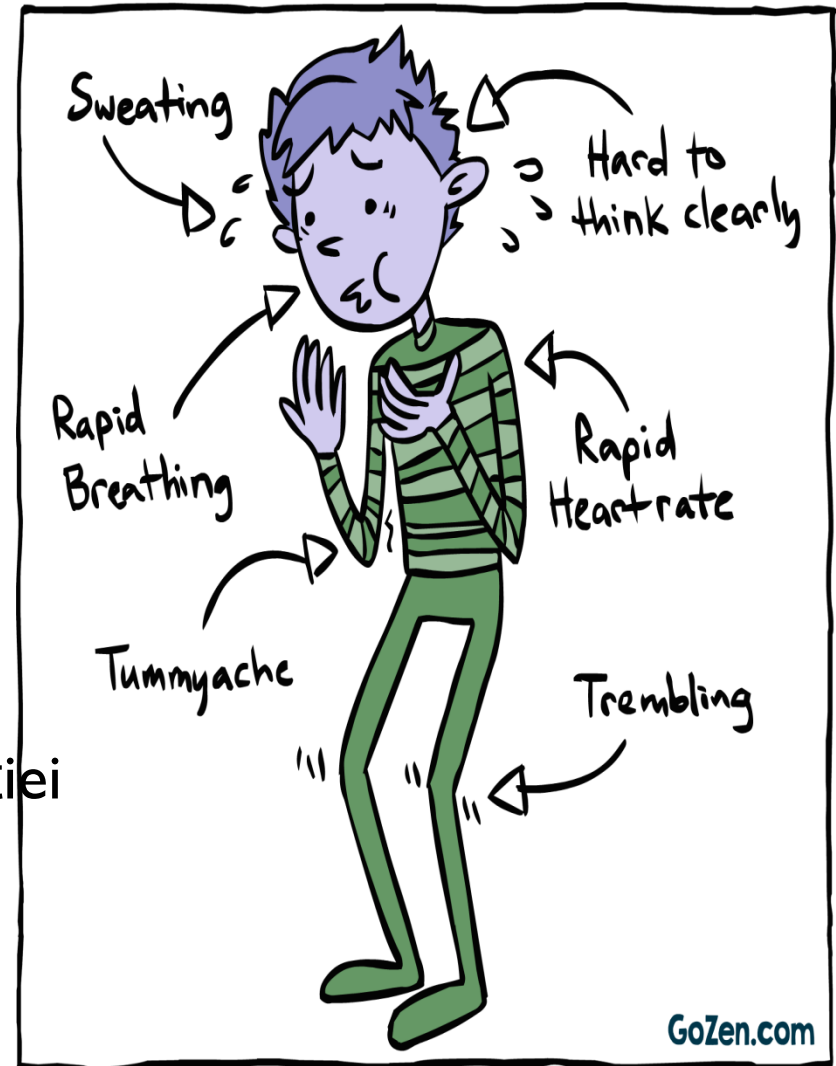
Anxietatea de performanță

- teama de eșec, de a fi judecat
- Este o îngrijorare excesivă față de o situație în care avem de atins un anumit nivel de performanță și în care suntem evaluați: test, examen, concurs, probă sportivă.



Cum se manifestă?

- Respirație accelerată
- Senzație de sufocare
- Tremur
- Mâini reci
- Gât și gură uscate
- Impulsul de a pleca din încăpere
- Dificultăți de concentrare a atenției



Cauze

NOPE.



- E firesc să fii într-o oarecare măsură “antrenat” înainte de un examen sau de o competiție.
- Acceptă ca esti puțin anxios, dar nu iti face griji inutile și din acest motiv!
- Convingeri iraționale- “TREBUIE să fiu perfect și să mă descurc ireproșabil la test, altfel sunt ...”
- “Dacă iau o notă mică, profesorul o să mă ironizeze în fața clasei, prietenii mă vor desconsidera ... și părinții vor fi dezamăgiți.”

Cum o înlăturăm?

- Înainte de teză, examen...fă-ți exercițiile de respirație. Nivelul de adrenalină se va micșora.
- Disputăm convingerile iraționale-“Ceilalți mă vor iubi doar dacă am rezultate bune la școală...”
- Distrugem gândurile distorsionate
 - Catastrofarea
 - Prezicerea
 - Suprageneralizarea



5 MINUTES

After the exam

➤ Contestarea – realistă

-logică

-pragmatică

Gând alternativ- E ok. Voi face tot ce îmi stă în putere, dar dacă nu voi avea rezultatele dorite nu va fi sfarsitul lumii.

Dacă nu mă descurc la test nu înseamnă că sunt o persoana incapabilă sau fără valoare. Sunt un om ca toți ceilalți-imperfect și supus greșelii. Ma accept așa cum sunt, cu calitati si defecte.

Expunere!!!



În loc de încheiere...

- Anxietatea e normală și într-o anumită măsură și de dorit. Dacă e în limite normale, ne ajută să ne mobilizăm mai bine, să ne pregătim temeinic pentru provocările vieții.
- Nu există om care să nu aibă anumite anxietăți. Dacă vreun prieten de-al tău admite că nu i-a fost niciodată teamă de nimic, îți recomand să nu-l asculți- minte ca să te impresioneze.

- Nu ești singurul!



Cu sau fără anxietate....

**MERGI ÎNAINTE
, și NU
RENUNȚA!!!**

**Stressed
spelled
backwards is
desserts.**

- LORETTA LAROCHE

