



UNIVERSITATEA  
LUCIAN BLAGA  
— DIN SIBIU —

CENTRUL DE SERVICII INTEGRATE  
PENTRU STUDENȚI

**SMART** Hub

# V.I.S.

## Valoare în Sănătate



Februarie, 2023

# Dragi colegi,

Cu toții avem visuri pe care ne dorim să le îndeplinim într-o zi. Dar v-ați întrebat vreodată ce au toate în comun? Pentru a realiza de la cele mai mici până la cele mai mărețe visuri avem nevoie de sănătate. Sănătatea fizică și mintală sunt interconectate, ambele fiind necesare pentru a trece prin viață fericiți și împliniți sufletește. Sănătatea duce la starea de bine care constituie cea mai de preț valoare pe care o poate avea ființa umană. De aceea, broșura poartă numele VIS. Este adresată tuturor visătorilor, însetați de cunoaștere pe planul sănătății mintale și care aspiră la o stare de bine pe tot parcursul vieții.

Broșura noastră, broșura TA, are ca scop conștientizarea importanței sănătății mintale și a modalităților prin care aceasta poate fi menținută. Totodată, SmartHub-ul ne vine în ajutor cu consiliere psihologică gratuită tuturor studenților ai ULBS-ului, ca suport în situații critice sau pur și simplu în dezvoltarea noastră personală. Așadar, îți suntem alături!

Nu uita: ***Sănătatea mintală este cheia spre echilibru***, iar ***Starea ta de bine depinde doar de tine***.

**Mulțumiri** domnului Conf. Univ. Dr. Marius Milcu, director al Centrului Smart Hub, domnului Șef Lucrări Dr. Ciprian Băcilă, medic primar și director al Spitalului Municipal Clinic De Psihiatrie “Doctor Gheorghe Preda” din Sibiu și întregii echipe de voluntariat care au făcut posibilă realizarea acestui VIS!

# **Anxietatea - cea mai frecventă problemă de sănătate mintală la nivel mondial. Nu ești singur!**

## *Cuprins*

1. Ce este anxietatea? .....	1
2. Întreabă un specialist- Anxietatea și combaterea ei .....	2
3. Cum să sprijini o persoană cu anxietate? .....	9
4. Semne ale anxietății în relație .....	10
5. Cum putem combate anxietatea în relații? .....	11
6. Lucruri de reținut în caz că te confrunți cu anxietatea .....	14
7. La date cu anxietatea .....	16

# 1. Ce este anxietatea?

**Ce cred oamenii că  
este *anxietatea*:**

- senzație de nervozitate
- îngrijorare

**Ce este de fapt  
*anxietatea*:**

- probleme de concentrare
- evitarea situațiilor de care ne temem
- probleme cu somnul
- pierderea apetitului
- gânduri intruzive
- sentimente de vină și rușine
- sentimentul incontrollabil  
de îngrijorare
- o mulțime de simptome fizice  
(sistemul de alarmă al organismului  
este activat)
- iritabilitate crescută
- neliniște, angoasă

## 2. Întreabă un specialist - Anxietatea și combaterea ei

Cu toții am auzit cuvântul anxietate măcar o dată în viața noastră (cu precădere înainte de sesiune), însă v-ați întrebat vreodată ce înseamnă și ce presupune cu adevărat anxietatea? În această ediție domnul Șef Lucrări Dr. Ciprian Băcilă, medic primar și director al Spitalului Municipal Clinic De Psihiatrie “Doctor Gheorghe Preda” din Sibiu, ne va spune cum să identificăm anxietatea, cum să o combatem, ce implică un atac de panică și când este nevoie să apelăm la un specialist.

### 1. Ce este anxietatea?

- Anxietatea poate fi un simptom sau o afecțiune. În momentul în care vorbim despre simptom, anxietatea este o parte componentă a unor afecțiuni psihice, iar când vorbim despre afecțiune sau tulburare putem discuta despre 6 tipuri (după DSM-manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mintale): tulburarea de anxietate generalizată, tulburarea de panică, tulburarea de anxietate socială, tulburarea obsesiv-compulsivă, tulburarea de stres post-traumatic și fobiile. **Acestea sunt diagnostice care pot fi puse doar de către un specialist și care necesită un tratament adecvat și adaptat nevoilor fiecărei persoane în parte.**

- Anxietatea poate apărea ca răspuns al unui eveniment stresant, al unei stări prelungite de tensiune sau ca anticipare a unui viitor agent de stres/pericol. Se diferențiază de frică prin faptul că nu are o amenințare concretă, ci este un pericol difuz care se află în viitor (în prezent fiind doar în mintea noastră). Scopul anxietății este de a ne pune în stare de alertă, adaptându-ne la situația amenințătoare, însă uneori adaptarea nu are loc și pot apărea diverse simptome dăunătoare. De exemplu, ca **simptome fiziologice** avem: tensiune musculară, probleme la nivel digestiv sau gastro-intestinal, probleme cu somnul, palpitații, transpirație... și printre **simptomele psihologice** regăsim: neliniște, iritabilitate, oboseală, dificultăți de concentrare etc.

## 2. Ce presupune un atac de panică?

- Atacul de panică este o manifestare paroxistică (anxietatea atinge cote maxime) de durată foarte scurtă (3, 6, 10 minute), care poate lua diferite **manifestări**, cum ar fi: palpitații, dificultăți în respirație, tensiune sau durere în piept, tremurat, transpirație, amețeață, greață, dureri de cap, furnicături în extremități, teama de moarte...

**!!! Nu există un pericol real sau o cauză aparentă.**

### 3. Cum îl putem opri?

- **Controlează-ți respirația** printr-o tehnică. De exemplu, inspiră, ține aerul și expiră câte 4 secunde fiecare, iar apoi mai așteaptă 4 secunde, după care poți relua ciclul (box breathing) sau tehnica 4-7-8.

- Acceptă ce simți, evitarea sau negarea nu sunt de folos.

- Transformă gândurile iraționale în gânduri mai apropiate de realitate.

- Dă-ți auto-instrucțiuni: “Ești bine, liniștește-te, e doar anxietate”.

- Alte strategii pentru a te menține în momentul **prezent**:

● **\*Relaxarea musculară progresivă**. Pe măsură ce inspiri, încordează mușchii (picioarelor, mâinii, obrazului, etc.) și pe măsură ce expiri, relaxează mușchii.

● **\*Strategia 5-4-3-2-1**, numește: 5 lucruri pe care le vezi, 4 lucruri pe care le poți atinge, 3 lucruri pe care le auzi, 2 lucruri pe care le miroși și un lucru pe care îl poți gusta.

**!!! Nu ezita și sună un prieten, pe cineva din familie sau apelează la TelVerde 0800.0800.20 (pentru atacuri de panică, anxietate ori depresie).**

#### **4. De ce să ținem cont când ne raportăm la anxietatea studentului în sesiune?**

- În primul rând, trebuie să ne punem următoarea întrebare: este anxietatea în sesiune justificată sau nejustificată? De obicei, este vorba despre o anxietate justificată fiindcă studenții au obiceiul procrastinării. În această situație, anxietatea nu va mai apărea dacă ne organizăm eficient timpul alocat studiului.

- Dacă este o anxietate în care intervine frica de sesiune, cu toate că ne-am pregătit din timp (anxietate nejustificată), este indicat să se apeleze la un specialist pentru a ne putea adapta la acea situație și anume sesiunea.

#### **5. Cum putem evita sau ameliora stările anxioase?**

**Câteva sfaturi care au un impact pozitiv atât când vorbim despre anxietate, cât și pentru starea de bine în general:**

- Autocunoașterea, gestionarea emoțiilor și felul în care ne raportăm la anxietate pot influența direct intensitatea cu care se manifestă aceasta. Dacă o privim ca pe un semnal de alarmă al minții noastre, o vom putea combate sau ameliora. Așadar, explorează cu compasiune și curiozitate ce nevoi nu au fost și nu sunt îndeplinite. Dacă te simți pierdut, un specialist te poate ajuta în acest demers.



- Este extrem de important să acceptăm ce simțim. Dacă opunem rezistență sau încercăm să evităm propriile emoții, elementele declanșatoare vor avea mereu același efect (sau chiar mai mare) asupra noastră. De multe ori, pentru a evita anumite sentimente sau probleme, oamenii se refugiază în diverse adicții (alcool, medicamente), iar acestea doar înrăutățesc situația pe termen lung.

- S-a constatat că practicarea exercițiilor de respirație adâncă (4-7-8), meditația ghidată și mindfulness-ul (vezi broșura nr. 2 despre mindfulness) ajută foarte mult în lupta cu anxietatea.

- Activitățile în aer liber, plimbările și sportul sunt foarte benefice. De ce? Pentru că prin mișcare se eliberează endorfine la nivelul creierului, care duc la o stare de bine și totodată nivelul de cortizol scade (=“hormonul de stres”- pentru mai multe detalii vezi prima ediție a broșurii despre Stres).

- Mediul este important, mai ales să fim înconjurați de persoane care ne oferă confort, precum prietenii sau familia. De asemenea, s-a demonstrat că îmbrățișările produc oxitocină, un hormon care servește drept antidepresiv natural. Așa că ar fi bine să îmbrățișăm cât de des posibil!

- Somnul de calitate este vital pentru buna funcționare a organismelor noastre. Lipsa lui reduce abilitatea organismului de a face față stresului, astfel facilitând apariția simptomelor anxioase.

- Primim sute de notificări zilnice pe telefon, iar știrile nuanțează în majoritatea timpului partea negativă a lumii dezvoltând în noi angoasă. Astfel, ar fi indicat să facem o analiză obiectivă și un filtraj al informațiilor, dar și să luăm o pauză de la mass-media din când în când.

- Când simțim că ceva devine copleșitor, putem lua o pauză și să ascultăm melodia preferată sau să scriem prin ce trecem.

### !!! **De evitat:**

- Drogurile

- Alcoolul, care pe termen lung se dovedește a fi chiar un factor declanșator al anxietății. După ingerare, acesta ar da impresia că reduce stresul, acționând precum un sedativ asupra sistemului nervos central, însă imediat ce iese din sânge, anxietatea devine și mai accentuată din cauza modificărilor chimice ce au loc în creier.

- Produsele excitante pentru creier, precum cofeina și nicotina, deoarece accentuează simptomele specifice anxietății.

### **Alte metode mai puțin convenționale pentru a ieși din starea de anxietate:**

- Mănâncă o bomboană acră sau ia o bucățică de lămâie. Creierul tău se va concentra pe senzația furnicăturilor limbii, în locul anxietății.

- Ține un cub de gheață în mâini sau stropește-te cu apă rece pe față. În caz că ai de gând să mergi afară, ia cu tine o sticlă de apă sau un termos cu gheață în el. În acest fel, poți avea ceva la îndemână dacă începi să intri în panică, indiferent unde te afli.

- Vizualizează-ți locul tău fericit. Încearcă să fii cât mai detaliat posibil pentru a te ajuta să-ți calmezi mintea. Poți asculta cântece sau să miroși anumite lucruri care să te ajute să-ți amintești de acel loc.

## **6. Când este necesar să mergem la un specialist?**

- În formele ușoare de anxietate se începe cu o consiliere psihologică/psihoterapie. În cazul în care psihologul nu observă îmbunătățiri sau dacă este vorba despre o tulburare de anxietate generalizată, psihologul îl va direcționa pe pacient la un psihiatru pentru a începe o schemă de tratament medicamentos.

**“Smart Hub e un punct foarte bun de început pentru oricine se întreabă dacă este sau nu în regulă cu el însuși”**

### 3. Cum să sprijini o persoană cu anxietate?

Lucruri pe care să NU le spui unei persoane cu anxietate:	Lucruri pe care să le spui unei persoane cu anxietate:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Totul este în capul tău.</li><li>- Nu poți pur și simplu să te calmezi?</li><li>- Alții trec prin lucruri și mai rele, iar tu reacționezi așa pentru ceva atât de nesemnificativ?</li><li>- Îngrijorarea nu va schimba nimic.</li><li>- Doar nu te mai panica!</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sunt aici să te ajut să treci peste asta.</li><li>- Spune-mi cum pot să te ajut sau să te susțin.</li><li>- Haide să încercăm să trecem prin asta împreună.</li><li>- Ești în siguranță.</li><li>- Spune-mi cum te simți.</li></ul>



## 4. Semne ale anxietății în relație



- Te întrebi dacă contezi
- Pui la îndoială sentimentele partenerului tău
- Aștepti ca ceva să meargă prost pentru a te despărți
- Compari relația ta cu a altora

- Cauți motive de despărțire/ceartă
- Îți faci griji excesive și crezi că persoana de lângă tine te va abandona
- Nu-ți exprimi nevoile și dorințele pentru că ți-e teamă că partenerul te va părăsi



## 5. Cum putem combate anxietatea în relații?

Dorința unei relații romantice poate părea uneori un joc periculos. Întâlnirile necesită o anumită cantitate de vulnerabilitate și vin cu riscul de a fi rănit sau dezamăgit. Din cauza rezultatului incert, oamenii pot experimenta o cantitate destul de mare de anxietate cu privire la relația lor romantică sau la obstacolele specifice unei noi relații. Mulți oameni constată că o tulburare de anxietate netratată le poate afecta viața romantică.

Persoanele cu o tulburare de anxietate socială se îngrijorează adesea de faptul că pot fi judecate de ceilalți, așa că evita relațiile romantice sau întâlnirile în general. Cei cu tulburare de anxietate generalizată pot, de asemenea, avea probleme cu întâlnirile sau cu gestionarea relațiilor.

**!!!! Cu toate acestea, este important să îți amintești că nu trebuie să ai o tulburare de anxietate diagnosticată pentru ca anxietatea să interfereze în relația ta romantică. Toată lumea este predispusă la stresul de zi cu zi care se manifestă ca îngrijorare în legătură cu o relație, la frica procesului de întâlnire sau la probleme de comunicare cu partenerul.**

Trăind cu o tulburare de anxietate sau nu, există măsuri pe care le poți lua pentru a ajuta la ameliorarea anxietății legate de întâlniri:

### ***Planificarea întâlnirii***

Teama de necunoscut poate fi accentuată atunci când nu știi ce va presupune întâlnirea. Este în regulă să crezi un plan vag. Concentrează-te asupra a ceea ce poți gestiona - cum ar fi locația întâlnirii, ora mesei, transportul și activitatea.

### ***Recunoaște-ți anxietatea***

Cu toate că nu este tocmai plăcut să îți arăți vulnerabilitatea și să recunoști că ești anxios față de persoana iubită, doar astfel o poți ajuta să învețe cum să se comporte în preajma ta și cum să te liniștească.

### ***Fii mai blând cu tine însuși***

De multe ori când întâmpinăm un eșec avem tendința de a ne judeca aspru și de a ne învinui pe noi înșine. Dacă cel mai bun prieten al tău ar face o greșală, i-ai spune vorbe batjocoritoare? Dacă răspunsul este nu, atunci de ce te-ai comporta așa cu tine?

## ***Metode de relaxare***

Atunci când te confrunți cu anxietatea la întâlniri, poate fi util să ai la dispoziție metode pentru a te calma (vezi interviul).

## ***Stabilirea unor limite***

Limitele îți ajută pe cei din jur să-ți cunoască așteptările. Ele sunt, de asemenea, importante pentru a-ți menține bunăstarea mentală. Nu trebuie să-ți exprimi toate așteptările la o singură întâlnire, dar faptul că îți cunoști limitele (și le respecti) te poate ajuta să stabilești standarde pentru situațiile legate de întâlniri.





## 6. Lucruri de reținut în caz că te confrunți cu anxietatea

- Anxietatea este doar o frică intensă și irațională, un semnal de alarmă care te anunță că ceva nu este în regulă.
- Nu trebuie să eliminăm frica (nici nu se poate), ci să învățăm cum să o gestionăm corect.
- Înțelege cauzele anxietății tale, nu te resemna doar la acceptarea ei, fiindcă acesta e doar primul pas.
- Gestionarea anxietății este o abilitate ca oricare alta, trebuie doar exersată.
- Gândurile sunt doar gânduri! Nu înseamnă că sunt și reale. Într-adevăr, ele au un impact major în viața noastră și ne influențează starea și comportamentul, dar pot fi controlate într-o anumită măsură!  
*De exemplu, putem privi problemele ca pe provocări.*
- Sănătatea fizică și sănătatea mintală sunt puternic legate.
- Toată lumea face greșeli.
- Meriți să fii fericit!
- Să ceri ajutor este o dovadă de curaj.
- Nu uita să trăiești în prezent!

**Lucruri pe care le  
poți controla:**

- Gândurile tale
- Cuvintele tale
- Acțiunile tale
- Reacțiile tale
- Comportamentul tău
- Sentimentele tale

**Lucruri pe care NU le  
poți controla:**

- Gândurile altor persoane
- Comportamentul celorlalți
- Reacțiile altor persoane
- Sentimentele celorlalți

## 7. La date cu anxietatea

Este data de 11 februarie, una din zilele tăcute înaintea sărbătorii iubirii. Constat totuși că este o zi care îmi aduce un val mare de emoții, voi avea o întâlnire în seara asta. O cheamă Eva și îmi este colegă de facultate, studiem amândoi istorie. Mă întreb însă constant dacă pot să îi trezesc interesul la fel de mult ca o pictură rupestră abia descoperită. Mă uit la hainele pe care le-am ales, port o cămașă simplă albastră și dacă o să transpir în ea la restaurant se va vedea. Poate un tricou negru? Pare totuși fără efort și e cam frig afară, o să spună că nu îmi dau interesul. Sacou? Prea elegant. Să îi duc un buchet de flori? Nici nu știu ce flori îi plac. Un ursuleț? Ce idee copilărească. Stând cu gândurile astea observ că nici nu m-am bărbierit. Se face totuși târziu, mai bine mă grăbesc.

Totuși graba strică treaba iar inima începe deja să îmi bată tare. Simt cum totul merge pe pilot automat, în minte am doar griji. Poate nu îi place restaurantul, dacă poartă tocuri îi va fi greu să meargă pe piatra cubică. Unde am pus parfumul ală? Am reușit să mă îmbrac, parcă arăt ciudat, însă nu mai am atât de mult timp.



Îmi doresc să iasă totul perfect. Dar despre ce să vorbim? Facultate? Hobby-uri? Am palmele tremurânde și simt cum transpiră. Sper să nu mă bâlbâi chiar de la început. E timpul să plec la întâlnire.

...

Stând pe scaunul acoperit într-o imitație de catifea roșie, cu spatele aproape lipit de spătar, îmi dau seama subit că am dat din picior pe tot parcursul cinei. Eva pare că a observat tremurul meu și se uită cu privirea ușor curioasă la pantofii mei. Am șiretul desfăcut. Din senin, alege să spargă tăcerea, lucru care m-a făcut să mă cutremur puțin:

- Pare că nu ești în apele tale. Te simți rău? Vrei să vorbim despre asta?

Vorbele ei m-au făcut să oftez, am fost atât de încordat pe tot parcursul întâlnirii că am uitat complet să mă distrez. Am ales să fiu onest și să îi confesez toate stările mele, de la constanta voce îngrijorată din capul meu, la cât de dificil mi-a fost să îmi aleg o cămașă potrivită pentru seara asta. Surâsul ei spontan m-a luat puțin prin surprindere, însă m-a și calmat. Ochii ei mi-au dat siguranță și pentru prima dată am putut lua o gură mare de aer.

- Mă bucur că ai fost sincer cu mine. Ce spui, vrei să mergem la o plimbare? Poate ne ajută pe amândoi.

Întâlnirea nu a fost deloc perfectă sau cel puțin cina nu a decurs deloc cum mă așteptam, cu toate astea cred că a fost exact așa cum trebuia să fie. O persoană care ține la tine îți este alături și atunci când poate nu îți găsești cuvintele sau porți șosete diferite pentru că ești prea emoționat. Cert este că am fost la date cu anxietatea și am putut să văd datorită ei ce persoană minunată a ales să îmi fie aproape.

**SFÂRȘIT**



### **Echipa redacțională:**

Ștefan Raluca

Călin Adriana

Hatos Claudia

Turică Raluca

Vilău Alina

Brănescu Gabriela