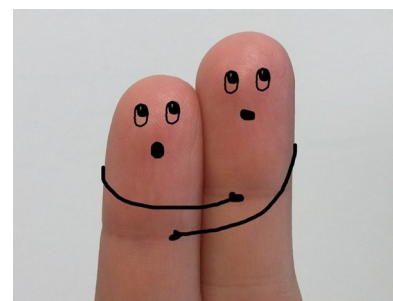




Adolescenții și anxietatea

Frica și anxietatea sunt două lucruri diferite. Frica apare în principal în urma unui pericol sau a unei amenințări prezente și specifice (de exemplu, când un câine necunoscut latră la noi). Anxietatea este declanșată de amenințări din viitor la adresa siguranței și bunăstării personale, amenințări care sunt vagi și slab definite.

Anxietatea, considerată o stare emoțională negativă marcată de teamă, nesiguranță, incertitudine și spaimă, apare în situații diverse de viață cum ar fi: susținerea unui examen sau confruntarea cu evenimente percepute de individ ca fiind adevărate catastrofe cărora acesta nu le poate face față.



Anxietatea nu este cauzată de evenimente, ci de felul în care ne raportăm noi la aceste evenimente. Astfel, aceste gânduri, de fapt, iraționale– le vom numi **gânduri fierbinți**, determină declanșarea stării de anxietate. De aceea este important **cum învățăm să privim și să ne raportăm la evenimentele de viață**. Fiecare dintre noi poate găsi, în propria persoană, resurse afective care să ne ajute în înlăturarea acestor gânduri negative și în găsirea de alternative la situațiile de viață.

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

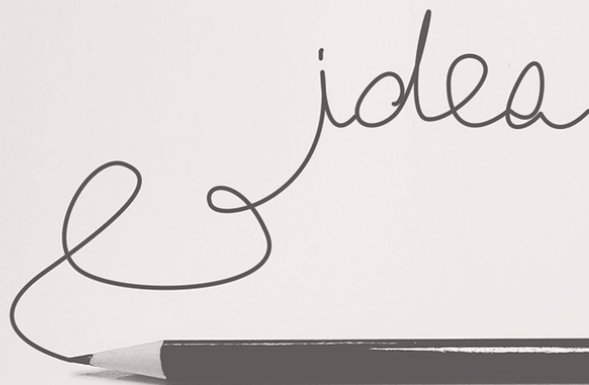
Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!




Adolescenții și anxietatea


În continuare vă oferim câteva sugestii de gestionare a anxietății și de conștientizare a faptului că intensificarea stării de anxietate determină individul la inactivitate, la inhibarea oricărei alternative de acțiune.


Gânduri fierbinți/iraționale

”Sigur situația prezentă îmi va încurca viitorul- examenul de capacitate, examenul de bacalaureat sau examenul de admitere la facultate.”

 Gândind astfel nu facem altceva decât să devenim anxioși, plini de frică și lipsiți de inițiativă.

Tot ceea ce se întâmplă acum este un coșmar.

 Dacă avem tendința să gândim astfel nu facem altceva decât să devenim panicați, înfricoșați, îngroziți.

 Dacă, însă, reformulăm ceea ce gândim, inclusiv trăirea emoțională se modifică și noi vom înregistra un tonus pozitiv care să ne determine să ne reorganizăm într-o altă manieră activitățile fără, însă, a le abandona.

Gânduri rationale și realiste

Am putea reformula acest gând altfel:

”Situația prezentă îmi oferă posibilitatea de a mă concentra mai mult pe mine, pe activitatea de învățare și ca atare pot fi mai pregătit, mai sigur pe mine și mai hotărât în demersurile mele.”

Am putea reformula acest gând altfel:

Tot ceea ce se întâmplă acum mă determină pe mine să îmi reorganizez modul de lucru, să petrec mai mult timp alături de cei dragi, să învăț să gestionez situațiile dificile, să găsesc modalități eficiente de învățare și de petrecere a timpului, să fiu mândru de mine că știu să găsesc alternative.



Adolescenții și anxietatea

Gânduri fierbinți/iraționale

*”Izolarea asta mă deprimă.
Viața (epidemia) este nedreaptă.”*

Am putea reformula acest gând altfel:

Gânduri raționale și realiste

”Este foarte rău că se întâmplă asta, dar nu-i o catastrofă.

Pot tolera situația deși este greu/neplăcut. Viața este cum este și o pot influența doar în anumite privințe.”



Într-adevăr izolarea ne poate deprima în condițiile în care nu am reușit să identificăm mecanisme de adaptare la situația actuală de viață.

De aceea, în aceste momente este important să fim activi, să facem lucruri, să continuăm acasă activitățile în care am fost antrenați. Munca de acasă este o alternativă care ne poate ține conectați la realitate și care ne determină să fim utili.



**Fiiți realiști
și activi!**

**Fiiți optimiști
și activi!**

**Zâmbiți!
Comunicați!**

**Zâmbiți!
Comunicați!**

**Fiiți realiști
și activi!**

**Zâmbiți!
Comunicați!**

**Zâmbiți!
Comunicați!**

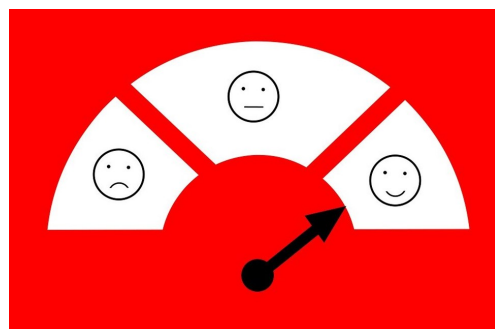
**Fiiți optimiști
și activi!**

**Fiiți realiști
și activi!**



Adolescenții și anxietatea

- ☑ Așadar, fiți optimiști și activi!
- ☑ Învățați să faceți lucruri acasă!
- ☑ Găsiți acasă locul în care vă simțiți relaxați, degajați și plini de entuziasm și energie. Cu siguranță fiecare dintre noi avem un astfel de loc – unii deja îl cunoaștem, ceilalți urmează să îl găsim.
- ☑ Vorbiți cu adulții și povestiți împreună cu aceștia despre emoțiile voastre.
- ☑ Este normal ca uneori să ne simțim lipsiți de chef, plictisiți și nervoși cum este normal ca de cele mai multe ori să ne simțim bucuroși, entuziasmați și implicați.
- ☑ Este normal ca uneori să fim temători, îngrijorați și înfricoșați, cum este normal ca de cele mai multe ori să ne simțim confortabil, în siguranță, să acționăm calm și degajat
- ☑ Este normal ca uneori să ne simțim demoralizați, lipsiți de speranță și încredere cum este normal ca de cele mai multe ori să fim optimiști și cu încredere în potențialul nostru afectiv, motivațional, cognitiv.
- ☑ Zâmbiți, faceți glume, învățați și comunicați!



Cu drag, prof. consilier **Gugonatu Adina** și prof. consilier **Flueraș Adina**

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!

Zâmbiți!
Comunicați!