

Seria „Construim echilibru emoțional în familie”

Speriat și îngrijorat... Ce mă fac?

*Mesaje de psihoeducație pentru copiii
cu tulburări de anxietate*



Salvați Copiii

Autor

Diana Stănculeanu

Coordonator proiect

Domnica Petrovai

Acest material a fost creat în cadrul proiectului „Îngrijire de calitate pentru copii - Servicii de excelență în sănătatea mentală”, finanțat din fonduri acordate de către Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru creștere economică și dezvoltare sustenabilă în România.

Cuprins

4 Introducere

Partea 1: Cunoaște-ți fricile și grijile

6 Capitolul 1

Tipuri de frici și griji

10 Capitolul 2

De unde vin fricile și grijile?

13 Capitolul 3

Lucruri care alungă frica și grijile

23 Capitolul 4

Să trecem mai departe: exerciții cu creionul pe hârtie

Partea 2: Obținerea ajutorului pentru problemele dificil de gestionat

28 Capitolul 5

Când fricile scapă de sub control. Fobiile

33 Capitolul 6

Nu vreau departe de mama și de tata sau despre anxietatea de separare

37 Capitolul 7

Mă îngrijorez tot timpul sau despre tulburarea de anxietate generalizată

40 Capitolul 8

Când teama te oprește în loc. Atacurile de panică

43 Capitolul 9

Gânduri și comportamente pe care nu le poți opri.
Tulburarea obsesiv-compulsivă

48 Capitolul 10

Când amintirile dor foarte tare. Despre sindromul de stres post-traumatic

52 Capitolul 11

Cum te pot ajuta profesioniștii

55 Notă pentru părinți

59 Bibliografie

Introducere

Această carte vorbește despre frici și griji - lucruri cu care fiecare dintre noi ne confruntăm la un moment dat, în viața noastră. Dacă ești speriat sau îngrijorat, câteodată sau de cele mai multe ori, această carte te poate ajuta.

Ca terapeut, am văzut și am lucrat cu mulți copii speriați sau îngrijorați. Fricile și grijile lor le complicau viața. Și nu e de mirare: e greu să dormi, să mănânci, să gândești, să te concentrezi, să te distrezi sau să treci de ziua respectivă, atunci când fricile și grijile îți stau în drum.

Grijile și fricile te fac adesea să te simți singur – dar *nu* ești singur. Și nu trebuie să încerci să le rezolvi singur. Te incurajez să citești această carte împreună cu cineva care are grijă de tine acasă: un adult din familie cum ar fi un părinte, un bunic, o mătușă sau un unchi. „Nota pentru Adulți” de la finalul materialului oferă sfaturi pentru adulții care au grijă de tine; asigură-te că i-ai arătat această secțiune specială adultului care te ajută.

De asemenea, vei avea nevoie de îndrumarea unui adult care este specializat în tratarea copiilor care au probleme legate de grijile și fricile lor: un consilier, psiholog, psihiatru pentru copii, terapeut sau doctor, spre exemplu. Poate și se pare un pic infricoșător să te gândești la așa ceva, dar astfel de experți te pot ajuta cu adevărat.

Mai sunt și alți oameni care te pot ajuta. Poți vorbi cu profesorii tăi, cu părinții celui mai bun prieten/cele mai bune prietene, poți vorbi cu un vecin adult în care poți avea încredere sau cu cineva de la biserică la care te duci. Dacă vrei, poți vorbi și cu persoane de aceeași vârstă cu tine.

La început, a vorbi despre grijile și fricile tale poate fi un pic inconfortabil. Poate ai păstrat aceste frici și griji închise în sufletul tău un timp îndelungat și nu știi cum să le împărtășești cu cineva. Cel mai bine e să începi cu un adult din familia ta. Îi poți spune: „Există ceva care mă sperie și mă îngrijorează. Pot vorbi cu tine despre asta?” Simpla pronunțare a acestor cuvinte poate fi o mare ușurare.

Ce găsim în această carte?

Partea I se concentrează pe fricile și grijile pe care le au majoritatea copiilor.

Capitolul 1 vorbește despre lucrurile care îi sperie și îi îngrijorează pe ceilalți copii și care poate te deranjează și pe tine

Capitolul 2 încearcă să vadă de unde vin aceste frici și griji, și cum mintea și corpul lucrează împreună pentru a rezolva sau înrăutăți aceste frici.

Capitolul 3 are zece „lucruri care alungă frica și grijile” sau abilități de a le controla, pe care le poți încerca acasă, la școală sau oriunde altundeva.

Capitolul 4 oferă mai multe instrumente, inclusiv câteva exerciții scrise, care te pot ajuta să-ți stăpânești fricile.

Partea 2 se ocupă de fricile și grijile mai mari, cele care sunt prea dificil de gestionat singur/singură. Dacă te confrunți cu vreuna din probleme descrise la capitolele 5-10, vorbește imediat cu unul din membri adulți ai familiei tale. S-ar putea să fie nevoie de ajutorul unui psiholog sau doctor care poate identifica problema și poate sugera soluții.

Capitolul 5 vorbește despre fricile speciale denumite fobii – frici atât de puternice încât nu pot fi controlate.

Capitolul 6 vorbește de frica de a sta departe de părinți sau de ceilalți adulți din familie; așa-numita anxietate de separare.

Capitolul 7 se referă la anxietatea generalizată, sau îngrijorarea constantă pe care o trăiești deja de câteva luni.

Capitolul 8 conține informații despre atacurile de panică, și anume, acele momente în care pulsul este foarte accelerat și ai impresia că o să înnebunești sau chiar o să mori.

Capitolul 9 vorbește despre tulburări obsesiv-compulsive, adică cum este să fii deranjat de aceleași gânduri în continuu, sau să faci aceleași lucruri fără a te putea opri.

Capitolul 10 se referă la tulburările de stres post-traumatic, care îi afectează pe unii oameni care au trăit sau au văzut evenimente groaznice, cum sunt accidente sau violențele.

Capitolul 11 povestește ce înseamnă să primești consiliere. Dacă îți este greu să-ți depășești fricile și grijile, sau dacă ai probleme pe care nu le poți rezolva singur/singură, vei afla în acest capitol cum te poate ajuta un expert.

Faptul că mulți copii și adulți și-au depășit fricile folosind idei ca cele din această carte, s-ar putea să te ajute. S-ar putea să fie nevoie de exercițiu, dar merită.

PARTEA I

Cunoaște-ți fricile și grijile

Capitolul 1. Tipuri de frici și griji

Ana, 12 ani, își face griji că poate nu este plăcută la școală. Își face multe griji atunci când este la școală, dar aceste griji nu dispar nici când ajunge acasă. Doar simplul gând al școlii o face să se simtă rău.

Lui Ionuț, 9 ani, îi e frică să nu cadă păianjeni pe el în timp ce doarme. Crede că aceștia se pot cățăra noaptea pe tavanul dormitorului său și, pentru că e noapte, nu îi poate vedea. Ionuț știe că nu îi e de ajutor să-și facă griji și că nu a văzut de fapt niciodată păianjeni pe tavan, dar nu poate să nu se gândească la ei. Și aceste griji ale lui nu îl lasă să doarmă.

Mariei, 10 ani, îi este frică de fulgere și tunete. Atunci când vede fulgere sau aude tunete, fuge repede la părinții săi. Chiar și câinele ei se sperie și urlă.

Toți copiii au griji și frici. Unor copii le este frică de un anumit lucru, cum ar fi insectele sau câinii sau furtunile. Iar altor copii le este frică de multe alte lucruri – de la a se pierde până la frica de singurătate. Grijiile și fricile sunt normale la orice vârstă, chiar și pentru adulți.

Pe măsură ce oamenii cresc, unele frici pe care le-au avut în copilărie dispar. Spre exemplu, multor copii mici le este frică de întuneric. Le este teamă că ar putea fi monștri în dulap și astfel devin speriați atunci când luminile sunt stinse la culcare. Dar pe măsură ce acești copii cresc, unora dintre ei încetează să le mai fie frică de întuneric. De ce își depășesc oamenii fricile odată cu vârsta? Pentru că învață să înțeleagă diferența dintre un pericol real și ceva ce nu le va face rău în realitate. Învață, de asemenea, și tehnici utile de a fi în siguranță.

Cu toate acestea, copiii mai mari și adolescenții au alte griji, cum ar fi: notele, popularitatea, plecatul de acasă, să fie respinși de alți copii, găsirea unei slujbe, problemele lumii precum sărăcia, poluarea și războiul, moartea, găsirea unui prieten/prietenă, lucruri înfricoșătoare la televizor sau în apropierea casei, precum crimele și violența.

Și adulții își fac griji. Poate i-ai auzit vreodată pe adulții pe care îi cunoști cum sunt îngrijorați că nu au destui bani sau că trebuie să ia o decizie bună pentru

viitor. Majoritatea părinților își fac griji cu privire la sănătatea și siguranța copiilor lor. Adesea, adulții au același gen de frici și griji pe care le au și tinerii: să fie victima unei violențe, să piardă o persoană dragă sau să aibă vreun eșec, spre exemplu.

Indiferent de vârsta pe care o ai, nu e niciodată ușor să admiti că ești speriat sau îngrijorat. Pe de-o parte te poți simți stânjenit. Poți considera că trebuie „să te aduni” sau că ești „prea bătrân” ca să fii speriat. Dar este normal să ai griji și frici! Dacă pretinzi că grijile și fricile nu există, este mult mai greu să te ocupi de ele – mai ales dacă te deranjează mult. Pe de altă parte, poate nu știi cum să descrii lucrurile care te deranjează. Și asta pentru că grijile pot fi dificil de înțeles, explicat sau discutat.

Spre exemplu:

- ▶ poți ști exact de ce anume te temi, cum ar fi un bătaș de la școală sau probleme bănești în familia ta, dar poate nu te simți în largul tău să vorbești despre lucrurile acestea)
- ▶ poți să te simți speriat sau îngrijorat, dar să nu știi de ce. Sau poate să-ți fie greu să găsești cuvintele potrivite pentru a-ți exprima grijile.
- ▶ poți ști ce te sperie (o lucrare la matematică) și, în același timp, îți poți da seama că a-ți face griji pentru asta nu te ajută deloc. Dar îți faci griji oricum și sfârșești prin a nu te putea opri.

Uneori nu-ți dai seama că ești îngrijorat și speriat, până când corpul tău nu-ți spune acest lucru. Poți avea crampe la stomac, sau îți simți gâtul și umerii încordați.

Grijile și fricile pot fi foarte derutante. Vestea bună e că înțelegând și observându-ți fricile și grijile, poți învăța să le abordezi.

Ce te sperie și te îngrijorează?

Grijile și fricile tale pot părea importante sau neînsemnate. Te pot agasa toată ziua sau doar în anumite momente. Oricum ar fi, această carte te poate ajuta. Dar mai întâi trebuie să-ți dai seama care sunt aceste frici și griji.

În paginile următoare, poți găsi o listă a unor frici comune printre copii. Poți folosi lista pentru a-ți da seama ce te sperie sau ce te îngrijorează.

Anumitor copii le poate fi frică să lucreze la această listă de griji și frici. Altor copii le este frică să se uite la lista finalizată și să-și dea seama cât de multe griji și frici au. Dacă vreuna din aceste variante ți se aplică, cere ajutorul unui adult.

Lista mea cu temeri și griji

Citește mai întâi listele de mai jos: „Lucruri de care îmi este frică”. Dacă nu ți-a fost niciodată frică de lucrul respectiv, pune un x în coloana NU. Dacă ți se întâmplă să-ți fie frică câteodată de acel lucru, pune un x în coloana UNEORI. Dacă acea frică te încearcă în fiecare zi, pune un x în coloana ADESEA.

Liniile suplimentare din josul listei sunt pentru ca tu să poți adăuga alte frici pe care le poți avea. Odată ce ai finalizat lista, alege ce teamă vrei să abordezi la început și încercuiește-o. Ideile din capitolele 3 și 4 te pot ajuta să-ți alungi fricile și temerile.

Mi-e frică	Nu	Uneori	Adesea
de tunete și fulgere			
de coșmaruri			
să se țipe la mine			
să particip la bățai			
să se râdă de mine			
de străini			
de doctori sau dentiști			
să fac greșeli			
să dau teste			
să fiu ales ultimul într-o echipă			
să nu mă integrez la școală			
să am eșecuri la școală			
de animale sălbatice			
de păianjeni sau insecte			
de câini sau pisici			
de înălțimi			
să vorbesc în public			
să cunosc oameni noi			
de spații mici sau închise			
de clovni			
de fantome sau monștri			
de sânge			
de arme și violență			
de zgomote puternice			
să fii singur acasă sau departe de părinți			
de război sau terorism			
că ceva rău o să se întâmple			
de întuneric			

Ar putea fi util să ai un jurnal sau un caiet în care să păstrezi lista, astfel încât să poți ști în orice moment unde o poți găsi. Poți folosi același jurnal pentru a lucra la ideile din capitolul 4, sau doar pentru a scrie ce afli despre fricile și grijile tale. Mulți copii folosesc jurnale pentru a-și scrie gândurile și sentimentele lor intime.

Dacă îți place ideea unui jurnal, iată câteva lucruri despre care poți scrie:

Cum te simți atunci când ești speriat și îngrijorat? Ce se întâmplă în mintea și în corpul tău?

Care frică îți dă cele mai mari bătăi de cap și de ce?

Cu cine poți vorbi despre ce te deranjează? Ce ai spune? Cum te-ar putea ajuta această persoană?

Un alt lucru care îți poate fi de ajutor este să-i întrebi pe ceilalți membri ai familiei despre fricile și grijile lor. Ce îi sperie? Cum abordează ei aceste frici? Vorbește cu mama ta sau cu tatăl tău, cu fratele tău sau cu sora ta, cu unul din bunici sau cu oricine altcineva în care ai încredere. Dacă vrei, poți scrie în jurnal lucrurile pe care le descoperi.

Capitolul 2. De unde vin fricile și grijile?

Fie că crezi acest lucru sau nu, fricile și grijile nu sunt întotdeauna un lucru rău și ele există pentru un motiv. Există momente când *îți este de folos să fii speriat sau îngrijorat*.

Gândește-te la asta: dacă un bătaș ar fi pe punctul să te pocnească, probabil ai fi speriat. Și acest lucru e unul *pozitiv* pentru că frica este o formă de protecție. Atunci când simți pericole, corpul tău intră în acțiune. El produce niște substanțe chimice care te pregătesc să te lupți, să fugi sau să stai nemișcat. Experții numesc asta „luptă, fugi sau îngheață”.

Reacțiile din corpul tău au loc doar în câteva secunde. Nu poți controla modul în care reacționează corpul tău. De fapt, te-ai născut cu această reacție a corpului tău. Și asta pentru că, cu mult timp în urmă, când primii oameni trebuiau să se protejeze de animalele sălbatice și de alte pericole, existau trei moduri de bază de a rămâne în viață: să lupți cu atacatorii tăi, să fugi de ei sau să stai nemișcat, încercând să nu fii observat.

Întocmai ca oamenii preistorici, oamenii din zilele noastre sunt programați pentru răspunsul „luptă, fugi sau îngheață”. Poți să o consideri un fel de alarmă încorporată. Iată ce se întâmplă atunci când corpul tău începe să producă *adrenalină*, o substanță care crește nivelul energetic:

- ▶ **Alarma de luptă:** Inima ta pompează mai mult sânge pentru ca tu să ai puterea să lupți. Adrenalina curge prin corpul tău, dându-ți un surplus rapid de energie.
- ▶ **Alarma de fugă:** corpul tău se ambalează pentru ca tu să poți fugi mai repede, iar sângele curge prin picioare pentru ca tu să poți scăpa. Asta te ajută să scapi de pericol.
- ▶ **Alarma de înghețare:** Corpul tău te face să te oprești, așa că nu te poți mișca nici dacă vrei. Ești încă ambalat, dar energia nu este folosită pentru fugă sau pentru luptă.

Adrenalina provoacă și modificări temporare ale corpului:

- ▶ mâinile și picioarele pot fi reci; pot chiar și transpira;
- ▶ întregul corp poate să transpire;
- ▶ fluturași în stomac sau crampe abdominale;
- ▶ simți că nu poți gândi limpede;
- ▶ fața și scalpul se înroșesc (poate chiar simți cum „se ridică părul pe tine”);
- ▶ piele de găină (asta se întâmplă atunci când părul de pe corpul tău se ridică, făcând pielea să pară cu broboane);

Acestea sunt momente când a căuta siguranța este cel mai indicat lucru. Dacă ești atacat, trebuie să te pui repede la adăpost. Dar ce se întâmplă cu lupta? Lupta nu e o soluție. A fi agresiv sau a încerca să rănești pe cineva doar va înrăutăți lucrurile pentru tine. De aceea e atât de important să înțelegi conceptul „luptă, aleargă sau îngheață” și să înțelegi ce poți face când așa ceva și se întâmplă.

E normal să ai aceste reacții. Ele dispar atunci când adrenalina dispare.

Creierul tău joacă un rol important în toate aceste modificări ale corpului. Asta pentru că creierul tău are un centru al fricii, cunoscut drept amigdala. Îl poți considera ca postul de gardă al creierului care te ajută să fii în siguranță. Atunci când ochii sau urechile tale simt un pericol, creierul tău primește mesajul. Amigdala verifică atunci cu memoria creierului tău dacă imaginea sau sunetul se potrivește cu ceea ce tu cunoști a fi periculos. Dacă există o amenințare, sistemul tău de alarmă se declanșează.

Odată ce acest lucru se întâmplă, tu treci pe modul „automat”. Reacționezi din instinct, ceea ce înseamnă că reacționezi aproape fără să gândești. De obicei ai foarte puțin timp sau niciun pic de timp să-ți dai seama dacă are de ce să-ți fie frică cu adevărat sau nu.

În zilele noastre, poate nu te afli în pericol de a fi atacat de un animal sălbatic, dar corpul tău încă reacționează ca și cum ar fi. Atunci când te simți amenințat, corpul tău se ambalează pentru luptă, fugă sau îngheț. Această reacție are loc fie că „pericolul” este un test la școală, o vizită la dentist sau o reprezentare în fața unui public. Problema e că sistemul automat de reacție al corpului tău nu ajută în aceste situații. Nu e în avantajul tău să fugi de test, să-ți lovești dentistul sau să te blochezi când ești pe scenă.

Gândurile și sentimentele tale sunt conectate

Chiar dacă în corpul tău există un sistem încorporat de reacție la frică, ai un anumit control asupra următoarei tale mișcări. Reacția ta automată poate fi să lupți, să fugi sau să te blochezi, dar nu trebuie întotdeauna să faci unul din lucrurile acestea. Trebuie să ai în vedere că amigdala vrea să te protejeze. Astfel, modificarea modului în care *consideri* un anumit pericol, este un mod inteligent de a-i spune creierului și corpului să reacționeze altfel.

Un exemplu: Să presupunem că ți-e frică de sânge, și nici măcar nu poți privi dacă cineva are o tăietură ușoară. Sângele te-a făcut să-ți fie rău, să te simți amețit sau speriat. Dacă acest lucru se întâmplă, reacția ta automată ar putea fi să fugi și să te ascunzi.

Nici măcar nu trebuie să fi într-o situație înfricoșătoare pentru ca să existe o reacție din partea corpului tău. Poți doar să joci un joc pe computer sau să te uiți la ceva înfricoșător la TV, și corpul tău să reacționeze la fel ca și cum te-ai afla într-un pericol real – de obicei, prin blocaj. Ai observat vreodată că mușchii tăi devin încordați atunci când joci un joc video? Sau cum inima ta bate mai tare și începi să respiri mai alert atunci când urmărești un film de groază? Pentru asta îi poți mulțumii sistemului tău de reacție „luptă, fugi sau îngheață”.

Dar ce-ar fi să ai o altă părere despre sânge? În primul rând, întreabă-te de ce *îți e frică* de sânge. Dacă creierul tău îți spune ceva de genul: „Sângerarea îți spune

că o să mori”, bineînțeles că îți va fi frică! Dar ce-ar fi dacă ai schimba acest gând cu „Sângerarea este modul în care corpul curăță o tăietură și se reface”? Această idee, acest *gând* ar putea să te calmeze. Acum îți folosești partea rațională a creierului pentru a-ți gestiona fricile.

Pentru a-ți gestiona fricile și grijile, trebuie să ai în vedere că aceste emoții îți transmit un mesaj. Îți poți asculta emoțiile, îți poți da seama de ce te temi și din ce cauză și apoi poți decide ce să faci.

Povestea lui Ionuț

Lui Ionuț, în vârstă de 12 ani, îi era frică să meargă la școală pentru că ceilalți copii îl tachinau pe culoar și în clasă. Se luau de el pentru că avea probleme cu învățatul. Ionuț era atât de speriat să nu fie tachinat încât avea crampe și dureri de cap în fiecare dimineață.

În unele dimineți, burta și capul îl dureau atât de tare pe Ionuț, încât trebuia să rămână acasă. Dar acest lucru nu rezolva problema lui pentru că tot trebuia să dea ochii cu acei copii în momentul în care se întorcea la școală. Știa că trebuia să învețe cum să se descurce cu tachinarea pentru a nu se mai simți rău.

Ionuț a decis să vorbească cu profesoara sa despre asta. Aceasta i-a sugerat lui Ionuț să încerce un experiment timp de câteva zile: de fiecare dată când un copil îl tachina, Ionuț trebuia să și-l imagineze pe copil purtând haine caraghioase. Scopul acestui experiment era să-l ajute pe Ionuț să râdă în loc să se supere când era tachinat.

Strategia lui Ionuț a funcționat pentru că și-a schimbat gândurile legate de tachinare. În loc să creadă ce spuneau ceilalți copii, el s-a concentrat pe râs. Nu s-a mai simțit atât de încordat și, pentru că ceilalți copii nu știau de ce râde, au decis să-l lase pe Ionuț în pace. În câteva zile, Ionuț a început să se simtă mai încrezător. Pe măsură ce anxietatea lui dispărea treptat, durerile și crampele au început și ele să dispară.

Uneori, să te gândești la o temere sau o grijă într-un mod nou, te poate ajuta să găsești soluții. Spre exemplu, ți-e frică atunci când trebuie să vorbești în fața clasei sau în fața unui public? Dacă da, este normal ca inima ta să înceapă să bată repede sau ca burta să te doară. În loc să vezi aceste reacții fizice ca o problemă, gândește-te la ele ca la modul în care corpul tău își exprimă emoțiile. Folosește acest plus de energie încercând să-ți dai silința să fii cât mai bun. Dacă respiri de câteva ori adânc te poate ajuta, de asemenea, să te calmezi. Vezi care din aceste variante funcționează pentru tine.

Cu cât reușești mai bine să descoperi noi moduri de a-ți gestiona fricile și grijile, cu atât mai rar se va declanșa sistemul tău de alarmă. Și atunci când acesta va fi declanșat, vei ști mai bine ce ai de făcut.

Capitolul 3. Lucruri care alungă frica și grijile

Imaginează-ți pentru moment că ești un jucător celebru de baschet care e pe punctul de a arunca pentru câștigarea meciului; sau pretinde că ești un actor faimos care este pe punctul de a intra pe scenă pentru a primi un premiu important. Închide ochii și acordă atenție mesajelor pe care corpul tău le trimite. Acesta este momentul tău de glorie și toată lumea te privește – cum te simți?

Deși totul este imaginar, poți observa cum inima îți bate mai repede, cum ai fluturași în stomac sau cum te cuprind emoțiile. Creierul tău e un instrument foarte puternic. Doar dacă te gândești la un astfel de eveniment, poți simți adrenalina.

Și mai bine, gândește-te ce ți-ar spune un sportiv renumit sau un actor premiat în acel moment important. Să presupunem că te-ai apropia de fileu sau de scenă spunând: „O să te faci de râs!” sau „Nu strica totul acum, prostule!” Care ar fi rezultatul? Ai fi și mai îngrijorat. Acea reacție „luptă, fugi, îngheață” ar lua conducerea și ar fi foarte greu să înscrii acel coș sau să ții un discurs.

Dar ce s-ar întâmpla dacă ți-ai spune un lucru *pozitiv* de genul: „Uau, asta e marea mea șansă!” sau „Pot s-o fac și o să-mi dau toată silința!”, atunci ai avea mai multe șanse să reușești. Sportivii, actorii și alți oameni care au nevoie să dea tot ce e mai bun au învățat ceva ce și noi ceilalți putem învăța: cum să depășească frica. Dacă ei pot s-o facă, atunci putem și noi.

Să folosim lucrurile care alungă frica și grijile

De unde începi? Începe din capul tău – începe cu gândurile tale. Modul în care te gândești la fricile tale contează foarte mult. Și despre asta este vorba în acest capitol.

Aici ai zece „lucruri care alungă frica și grijile” – strategii pe care le poți folosi atunci când ești speriat sau îngrijorat. Poți încerca doar o strategie, sau două, sau le poți încerca pe fiecare. Toate sunt create să funcționeze împreună pentru a te ajuta să devii mai puternic și mai calm.

Cu toate că poți folosi singur lucrurile care alungă frica și grijile, acestea sunt și mai utile atunci când un adult din familie este implicat. Această persoană poate fi susținătorul tău și te poate înveseli atunci când ai nevoie de un pic de energie.

Notă asupra **Lucrurilor care alungă frica și grijile**: cu cât le exersezi mai mult, cu atât mai ușor va fi să le folosești când ai nevoie de ele. Distrează-te cu fiecare abilitate, pentru că cu cât mai distractivă fiecare abilitate, cu atât vei dori mai mult să o practici, iar asta înseamnă rezultate mai bune.

Nr. 1 Recunoaște-ți fricile și grijile

Ai pretins cumva că fricile și grijile tale nu există? Sau le-ai ignorat, sperând că vor dispărea? Poate ai încercat să faci pe durul, ca și când lucrurile nu te deranjează cu adevărat.

Mulți copii încearcă să-și ascundă grijile, sau adoptă o atitudine dură în exterior, atunci când se simt speriați în interior. Și mulți copii se învinovățesc pentru că se simt speriați. Ei gândesc: „E vina mea că totul mă sperie așa mult” sau „Dacă aș fi procedat diferit înaintea, acum nu aș fi așa speriat”. Dar nu ai făcut asta din cauza fricilor tale, și a te învinovății nu te va ajuta.

Dar oare ce *ajută*? Să admiti că ai griji și frici, la fel cum au și alți oameni. Un alt lucru care poate să te ajute e să scrii despre lucrurile care te deranjează. Doar simpla notare a acestor lucruri pe hârtie este un mod bun de a le scoate la lumină. Odată ce începi să fii sincer cu tine însuși legat de temerile tale, va fi mai ușor să fii sincer și cu ceilalți oameni. Poți vorbi cu prietenii și familia despre lucrurile care te deranjează, și îi poți lăsa să te ajute.

Câteva idei pentru a te ajuta să-ți exprimi fricile și grijile:

- ▶ „Sunt atât de îngrijorat acum și am nevoie să vorbesc despre asta”.
- ▶ „Uneori mă simt speriat și singur. Mă poți ajuta?”
- ▶ „Am scris despre sentimentele mele în jurnalul meu și am aflat lucruri despre mine. Putem vorbi de sentimentele mele?”
- ▶ „Mamă, tu îți faci griji adesea? Eu da, și mă întrebam dacă și tu.”
- ▶ „Tată, îmi este greu să vorbesc despre asta, dar ceva mă sperie și vroiam să vorbesc cu tine despre asta.”
- ▶ „Uneori nu îmi dau seama ce sentimente mă încercă. E greu să le exprim în cuvinte, dar aș vrea să vorbesc despre ele.”
- ▶ „Am lucrat la o listă cu grijile și fricile mele. Uite ce mi-a ieșit. Te rog, vrei să te uiți peste ea cu mine și să mă ajuți?”

Nr. 2 Treci de la negativ la pozitiv

Îți amintești exemplul cu jucătorul de baschet și cu actorul faimos? Mulți sportivi și multe celebrități au învățat să-și controleze momentele din lumina reflectoarelor. Dar aceste strategii nu sunt numai pentru cei faimoși și bogați. Ele sunt utile celor care doresc să-și depășească fricile.

Începe prin a învăța să-ți schimbi gândurile din gânduri negative în gânduri pozitive. Când îți dai seama că ai gânduri negative cum ar fi: „O să greșesc!”, poți să te oprești. Te poate ajuta dacă îți imaginezi un indicator „STOP” în minte sau dacă te imaginezi strigând: „Stop!”. Înlocuiește imediat gândul negativ cu unul bun, cum ar fi: „O să fac mai bine!” sau „Pot s-o fac!”.

Atunci când treci de la negativ la pozitiv, corpul tău reacționează. Începi să te simți mai calm și mai puternic. Cu toate că poate încă o să mai simți fluturași în stomac sau o să mai ai plamele transpirate, vei fi capabil să gândești mai limpede. Îți poți spune „Pot să fac asta!” și vei începe să te simți mai încrezător.

Această strategie funcționează nu numai într-o situație care te sperie, ci și în alte cazuri. Gândirea pozitivă te poate ajuta în fiecare zi. Asta pentru că, dacă tu crezi că cele mai bune lucruri (sau ceva bun) se vor întâmpla, dispoziția ta se va îmbunătăți.

Povestea Mariei

Mariei, în vârstă de 10 ani, îi plăceau foarte mult orele de dans. Dar atunci când profesoara ei i-a spus că va exista un recital de dans în cadrul căruia toate clasele vor da reprezentații pe scenă, Maria s-a speriat. Să danseze într-o clasă mică era una, dar să dea o reprezentație în fața unei mulțimi de copii și părinți era cu totul altceva. I-a spus tatălui ei ca vrea să renunțe la dans pentru totdeauna.

Când tatăl ei a aflat despre recital, el a înțeles că Maria era îngrijorată și speriată să danseze în fața unei mulțimi. Dar vroia ca ea să continue să danseze. Profesoara i-a spus că Maria poate rămâne în clasă, dar fără să participe la recital, și au convenit asupra acestui lucru.

În următoarele luni, Maria a învățat pașii de dans și a început să se simtă mai încrezătoare, nescăpând totuși de trac. Într-o seară, după ore, profesoara Mariei a luat-o deoparte ca să vorbească cu ea. I-a spus că mulți dansatori au emoții legat de reprezentații; i-a spus, de asemenea, că ar ajuta-o dacă s-ar concentra pe emoții pozitive, în loc de frică. Apoi profesoara a întrebat-o care ar fi cel mai groaznic lucru care s-ar putea întâmpla. Maria s-a dus acasă și s-a gândit. Ea și tatăl ei au decis să scrie totul pe hârtie. Lista arăta așa:

- Aș putea cădea și mi-aș putea rupe piciorul.
- Aș putea vomă pe scenă sau aș putea leșina.
- Oamenii m-ar putea huidui.
- Aș putea să pierd o parte a costumului de dans în fața tuturor.

Tatăl ei a întrebat-o care sunt șansele ca așa ceva să se întâmple. Maria s-a gândit și a decis că este puțin probabil ca *toate* aceste lucruri să se întâmple. După următoarea oră de dans, ea și-a întrebat profesoara dacă dansatorii greșesc vreodată în timpul reprezentațiilor. Profesoara ei i-a spus că și ea de multe ori a uitat o figură pe scenă sau a făcut un pas greșit. Cu toate acestea, nimeni nu a huiduit și majoritatea oamenilor abia a observat!

Pe măsură ce ziua recitalului se apropia, tatăl Mariei a rugat-o să se concentreze la *cele mai bune lucruri* care ar putea să se întâmple. Maria s-a simțit mai încrezătoare și și-a dat seama că toate repetițiile au meritat. A decis să participe la recital împreună cu restul clasei și să se simtă foarte bine.

Dacă ceva te sperie sau te îngrijorează, întreabă-te care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla. De obicei, acesta nu este așa de grav cum ți-l imaginezi tu. Grijile tale se pot baza pe convingeri care nu sunt adevărate, cum sunt: „Sunt un eșec total, și toată lumea o va știi” sau „Nimic nu-mi iese bine niciodată”.

Astfel de convingeri te împiedică să-ți depășești fricile. Bineînțeles, este posibil să greșești, dar toată lumea greșește. Poți învăța din greșeli și poți

proceda mai bine data viitoare. Înlocuiește acele gânduri negative cu unele pozitive, gândindu-te la *cel mai bun lucru* care ți se poate întâmpla. Acesta e un pas inteligent în încercarea de a-ți depăși fricile.

Nr. 3 Nu te mai gândi la grijile tale

Uneori te poți ajuta singur, luând o pauză de la grijile și fricile tale și concentrându-te pe altceva. Să presupunem că ai un test de matematică și ți-e teamă că nu o să te descurci prea bine. Prin minte ți-ar putea trece astfel de gânduri:

- ▶ O să greșesc !
- ▶ Testul acesta va fi imposibil.
- ▶ Nu știu cum să calculez niciunul din exercițiile din lista mea.
- ▶ Toată lumea va face mai bine ca mine.
- ▶ Niciodată nu iau note bune la teste.
- ▶ Sunt convins că va fi dificil.
- ▶ Of, nu! Testul e peste două zile.
- ▶ Nu pot să învăț pentru că sunt prea speriat.

Dacă în mintea ta apar astfel de gânduri, poți folosi ideea numărul 2 sau „Treci de la negativ la pozitiv”. Dar poți să le dai și o pauză corpului și minții tale, încercând să faci ceva distractiv. Plimbă-te cu bicicleta, vizitează un prieten sau citește o carte.

Sau încearcă ceva care te face să râzi – pentru că e greu să fii speriat și să râzi în același timp. Ia o carte cu glume, citește benzi desenate, închiriază o comedie sau uită-te la o emisiune amuzantă la televizor. A face pe altcineva să râdă e un alt mod de a-i da o pauză minții tale. De-a lungul zilei, fă-ți timp să-ți liniștești mintea. Spre exemplu, ieși afară și explorează curtea casei sau plimbă-te prin cartier. Sau bucură-te de o baie lungă, fierbinte. Un alt mod de a te simți mai liniștit și mai împăcat e să scrii în jurnal.

O numărătoare este un alt mod de a-ți lua mintea de la griji. Numără încet până la 50 sau 100 sau mai mult, dacă vrei. Pe măsură ce numeri, poți să-ți imaginezi obiecte în minte: oi care sar gardul, spre exemplu. Dacă te simți foarte speriat sau îngrijorat numără obiecte care te fac să râzi.

Nr. 4 Fii activ

Este normal să te simți agitat atunci când ești speriat sau îngrijorat. Acesta este modul în care corpul tău se pregătește să te protejeze de ceea ce crede el că îți poate face rău. Așa că atunci când apare adrenalina, poți să simți un imbold să fugi sau să ripostezi – în final asta a fost corpul tău programat să facă. Dar în majoritatea situațiilor, să fugi sau să ripostezi nu e tocmai o opțiune. La ce îți folosesc pumnii atunci când ești agitat din cauza unui test la matematică? Și la ce îți ajută să fugi atunci când profesoara îți spune e rândul tău să fii ascultat?

Exercițiile fizice sunt un mod sănătos de a folosi adrenalina sau surplusul de energie. Atunci când faci exerciții fizice, corpul tău folosește adrenalina și eliberează substanțe chimice care te calmează. Într-un fel, activitatea fizică „păcălește” corpul, făcându-l să creadă că pericolul a trecut. Corpul tău se calmează și grijile încep să dispară.

A fi activ te ajută în mai multe feluri. În primul rând, poate fi o supapă de eliberare atunci când ai de-a face cu o situație care te sperie. Să spunem că îți e frică să mergi la doctor, dar știi că nu ai încotro. În loc să stai și să-ți faci griji toată ziua, poți face ceva activ – cum ar fi să alergi pe terenul de joacă, să exersezi cu skateboard-ul sau să faci jogging. Astfel, nu numai că-ți vei lucra corpul, dar îți vei relaxa și mintea.

Exercițiile te mai ajută într-un mod foarte important. Când exersezi în mod regulat (în fiecare zi sau de câteva ori pe săptămână) ai un mod fiabil de eliberare a surplusului de energie. Inima, plămânii și mușchii vor deveni mai puternici și te vei simți mai calm. Vei dormi și mai bine, chiar. Acesta e un avantaj suplimentar, dacă ți-e frică de întuneric sau dacă ai coșmaruri.

Nr. 5 Ai grijă ce mănânci

A avea o dietă sănătoasă și echilibrată, una care să includă multe fructe și legume, este foarte important la vârsta ta. Încă mai ai mult de crescut și oasele, mușchii și organele tale au nevoie să fie hrănite. Și această hrană vine din alimente sănătoase care au multe vitamine și minerale.

Un regim alimentar echilibrat te ajută să te simți mai puternic și mai energic – lucru care e important mai ales atunci când ai de-a face cu griji și frici. Creierul tău este extenuat atunci când îți faci griji tot timpul. Iar frica și anxietatea îți extenuază corpul. În astfel de momente, ai nevoie de mai multă putere și de mai multă energie. Și aici intervine o hrană sănătoasă.

Oamenii speriați și îngrijorați tind să facă trei lucruri care nu prea sunt de ajutor: (1) să sară peste mese pentru că se simt prea supărați ca să mănânce, (2) mănâncă exagerat pentru că folosesc mâncarea ca un mod de a nu se gândi la griji, și (3) vor mâncare nesănătoasă și cofeină pentru că au impresia că acestea îi fac să se simtă mai bine.

Nu e sănătos să mănânci prea mult sau prea puțin. Secretul unui regim sănătos este *echilibrul*. Ai nevoie de mese și gustări nutritive de-a lungul zilei, chiar și atunci când burta te doare din cauza grijiilor. Chipsurile, gogoșile, dulciurile, nu sunt sănătoase, așa că evită să le mănânci prea des. E în regulă să le mănânci, dar mai rar. Dacă ai întrebări legate de un regim alimentar corect, vorbește cu un adult din familia ta sau întreabă-ți doctorul, profesorul sau asistenta școlară.

Ai auzit de „iureșul” zahărului sau de cel al cafeinei? Zahărul te face să te simți foarte energic pentru moment, iar apoi foarte obosit. Sucurile acidulate, cafeaua și ceaiurile care conțin cofeină îți dau un pic de adrenalină (ca atunci când ești speriat și îngrijorat), dar atunci când cafeina dispare, te simți extenuat. Pentru a evita aceste sușuri și coborâșuri, redu cofeina și zahărul.

Nr. 6 Respirația adâncă și vizualizarea

O respirație adâncă – tocmai până în stomac – te relaxează. Aceasta ajută oxigenul să ajungă la creierul și la mușchii tăi, ceea ce le permite să funcționeze mai bine și te calmează.

Atunci când ești agitat, poți respira prea repede. Nu umpli decât partea superioară a plămânilor tăi și nu aspiri destul aer. O astfel de respirație poate să te facă să te simți și mai nervos.

Poate ți se pare greu de crezut că trebuie să înveți să respiri corect, dar majoritatea oamenilor nu știu cum să facă acest lucru! Ei respiră ușor, superficial – umplând astfel doar partea superioară a plămânilor. Privește-ți stomacul un moment: ar trebui să se miște pe măsură ce tu respiri. Dacă acest lucru se întâmplă, asta înseamnă că respiri adânc. Dacă nu, poți învăța să respiri adânc, urmând următoarele instrucțiuni:

1. Pune o mână pe stomac.
2. Inspiră lent și adânc pe nas. Numără până la cinci în timp ce inspiri și, din nou, în timp ce expiri. Numărătoarea te va ajuta să respiri adânc și lent.
3. Când inspiri, încearcă să umpli partea inferioară a plămânilor, care se află lângă stomacul tău. Dacă nu reușești să faci asta, pune mâna pe stomac. Apoi, în timp ce inspiri, lasă stomacul să se umfle un pic. (Ar trebui să vezi cum stomacul se mișcă în afară și înăuntru în timp ce respiri; dacă stai culcat, vei vedea cum stomacul se ridică și coboară.)
4. După ce plămânii sunt plini, expiră lent. Pe măsură ce aerul iese, poți să pretinzi că și grijile ies odată cu el. Imaginează-ți că fricile și grijile tale sunt ca un abur pe care îl poți vedea cum părăsește corpul.
5. Repetă acești pași de zece ori. Dacă încă te simți neliniștit, mai respiră de încă zece ori.

Folosește respirația adâncă la școală, acasă, în mașină, în autobuz sau atunci când te simți neliniștit. Este foarte utilă și dacă nu poți să adormi seara. Iar acum,

pentru că știi cum să respiri adânc, poți folosi și *vizualizarea*: un instrument care te ajută să-ți concentrezi gândurile pe ceva pozitiv și liniștitor. Vizualizarea te poate ajuta și în cazul durerilor de cap și al altor dureri.

Pentru a vizualiza, închide ochii și respiră adânc de câteva ori. Atunci când ești pregătit, gândește-te la un loc fericit și liniștit – imaginar sau real. Imaginează-ți că te afli acolo. Poate să-ți fie de ajutor dacă îți imaginezi că urmărești în mintea ta un filmuleț cu acel loc. Fii atent la imagini, sunete și la sentimentul pe care ți-l dă acel loc.

Spre exemplu, imaginează-ți că ești într-o pădure. Imaginează-ți sunetul făcut de vânt printre copaci și simte căldura soarelui pe fața ta.

Îți poți imagina și un loc interesant, un parc de distracții, o baie în mare sau călarind un cal pe o potecă. Chiar dacă imaginea aceasta poate nu pare relaxantă, ea te va face să nu te mai gândești la grijile tale.

Dacă îți este greu să-ți construiești o imagine, încearcă una din următoarele sugestii. Mai întâi citește fiecare idee, apoi încearcă să te imaginezi în scena respectivă. Sau citește-o cu voce tare, înregistrând pe o casetă sau pe un CD. Ascultă înregistrarea în timp ce te relaxezi și vizualizezi.

- ▶ Un om de zăpadă: Imaginează-ți că ești un om de zăpadă, stând singur în soarele dimineții. Pe măsură ce vremea se încălzește, simți cum te topești încet-încet. Mai întâi capul începe să ți se topească, apoi corpul, treptat, picătură cu picătură. În timp ce te topești, te simți mai cald și mai relaxat.
- ▶ Un nor: Imaginează-ți că te afli pe un nor alb, pufos, care îți dă impresia celui mai moale pat din lume. În timp ce plutești pe cerul albastru, grijile tale dispar cu adierea vântului, una câte una. Privește-le cum dispar în imensitatea cerului albastru.
- ▶ Mare: Vizualizează marea de un albastru intens. Ești un val în această mare, care se mișcă ușor în sus și în jos. Simte mișcarea, las-o să te relaxeze. Ascultă sunetul valurilor în mintea ta și imaginează-ți că ele poartă departe grijile tale.

Nr. 7 Relaxează-ți mușchii

Ai observat vreodată cum mușchii tăi să încordează atunci când ești neliniștit, îngrijorat sau speriat? Această încordare a mușchilor te poate face să te simți și mai neliniștit. Relaxând câte o grupă de mușchi, pe rând, poți să eliberezi o parte din încordare.

Îți poți relaxa mușchii în fiecare zi – la fel ca în cazul exercițiilor fizice – pentru a te calma. Poți să faci acest lucru stând jos sau în picioare, dar vei vedea că funcționează cel mai bine atunci când stai culcat.

Începe prin a te concentra pe fiecare mușchi pe care vrei să-l relaxezi. Pentru fiecare, încordează-l cât de tare poți pentru o secundă sau două, apoi relaxează.

Poți să începi de la cap la picioare, sau în sens invers. (Cu alte cuvinte, poți începe cu capul și gâtul și coboară în jos spre picioare; sau poți începe cu picioarele și să o iei în sus, cu stomacul, pieptul, mâinile ș.a.m.d)

Poți folosi și exercițiile de respirație adâncă în timp ce îți relaxezi mușchii. Odată ce te-ai relaxat, rămâi cu ochii închiși și încearcă să vizualizezi.

Nr. 8 Scrie despre emoțiile tale

Păstrarea unui jurnal are multe avantaje. Atunci când scrii despre emoțiile tale, ai ocazia să le înțelegi mai bine. Gânduri și emoții pe care nu știai că le ai pot începe să se aștearnă pe hârtie. Se întâmplă chiar să spui: „Nu știam că simt așa!”

În timp ce lucrezi la lucrurile care alunga frica și grijile, scrie despre ele în jurnalul tău. Ce ai învățat despre tine? Cum a funcționat respectiva strategie pentru tine? Iată și alte idei pentru un jurnal:

- ▶ Menține o evidență a momentelor în care faci exerciții și scrie ce activități îți plac cel mai mult.
- ▶ Scrie despre cum ai grijă de corpul tău. Scrie dacă mănânci corect și dacă eviți excesul de junk food și cofeină. Te ajută asta?
- ▶ Fă o listă cu lucrurile care te ajută să te relaxezi.
- ▶ Scrie despre susținătorul tău adult și despre modul în care te ajută această persoană.
- ▶ Fă o listă a lucrurilor pozitive pe care ți le poți spune atunci când ești speriat sau îngrijorat.

Nr. 9 Fii atent la alarmele tale

În capitolul 1, există un exercițiu numit **Lista fricilor și grijilor mele**. Dacă ai completat această listă, știi deja ce te sperie. Dacă nu ai completat această listă, poate ar fi bine s-o completezi acum. Capitolul 2 vorbea despre sistemul de alarmă al corpului tău, o reacție fizică care îți pregătește corpul pentru acțiune.

Asta înseamnă că ai câteva instrumente de alarmă pe care le poți folosi. Nu numai că ai o listă a fricilor și grijilor tale, ci ai și informații despre semnalele pe care corpul tău le trimite atunci când ești speriat. Cum acum știi mai multe despre alarmele tale, te poți gândi la moduri de a le evita sau de a le confrunta, în funcție de ce ți se potrivește mai bine.

Să presupunem că ți-e frică de zgomote puternice sau de insecte. Știi că aceste lucruri te deranjează și știi că alarmele tale se vor declanșa atunci când le vezi sau le auzi. Dar ce poți face? Poți evita concertele sau evenimentele sportive, dacă te deranjează zgomotele puternice. Te poți da cu spray de piele împotriva insectelor sau poți purta bluze cu mânecă lungă atunci când ieși afară, pentru a reduce șansele ca insectele să vină în contact cu pielea ta. Poți evita astfel lucrurile care te sperie și te îngrijorează.

Dar nu e întotdeauna posibil să eviți lucrurile care te sperie. Să presupunem că ți-e frică de întuneric sau de coșmaruri – sau ți-e frică să cunoști oameni noi

sau să nu te integrezi la școală. Alarmerle tale sunt inevitabile pentru că noaptea vine întotdeauna și nu ai altă alegere decât să dormi; plus, *trebuie* să te duci la școală. Și aici sunt utile toate strategiile din acest capitol. Folosește următoarele exemple pentru a-ți da seama cum să faci să funcționeze Lucrurile care alungă frica și grijile pentru tine.

Dacă ți-e frică....

- ▶ **de întuneric sau de coșmaruri:** încercă să te relaxezi înainte de culcare, prin respirație adâncă, vizualizarea unui loc liniștit și prin relaxarea mușchilor. Evită să bei băuturi acidulate sau să mănânci mâncare picantă înainte de culcare. Nu te uita la filme de groază sau emisiuni de acest gen seara.
- ▶ **de bătauși, tachinare și neîntețrare:** întărește-ți încrederea în tine, făcându-ți cel puțin un prieten nou cu care să poți petrece timpul la școală – cineva care te ajută să îți ții partea, dacă ești tachinat. Ține minte să gândești pozitiv, spunându-ți că te descurci și că ai încredere în tine. Raportează orice problemă cu bătaușii unui profesor sau directorului școlii, pentru a nu fi nevoit să te confrunți singur cu bătaușul.
- ▶ **note proaste, teste, sau picarea examenelor:** vorbește cu un adult din familia ta sau cu profesorul, pentru a deveni mai încrezător în aptitudinile tale. Un adult te poate ajuta să descoperi dacă ai dificultăți de învățare sau dacă îți faci atât de multe griji să nu greșești, încât nu poți să te concentrezi.
- ▶ **violență, război și terorism:** trebuie să-ți dai seama că tuturor le este frică de acestea și că nu ești singur. Poate ajuta foarte mult dacă vorbești cu un adult, pentru că e important pentru tine să afli moduri în care poți să-ți liniștești mintea și să fii în siguranță.

Ține minte că indiferent de cât de speciale sunt fricile tale, poți face un efort pentru a le controla. Când încep să te deranjeze, încercă să faci ceva fizic pentru a putea arde acel surplus de energie. Dacă nu poți face exerciții fizice, vezi dacă te ajută respirația adâncă. Lucrează la *gândurile* tale, spunându-ți lucruri pozitive și relaxante. Vorbește cu altcineva dacă e posibil sau scrie în jurnalul tău. S-ar putea să fie nevoie să încerci o combinație de idei până te simți mai bine.

lată un alt mod în care să-ți controlezi alarmerle. Încercă să repeți lucrul de care îți este frică de 50, de 100 sau chiar de 500 de ori. Poți face asta în minte sau îți poți scrie fricile pe hârtie. De ce funcționează asta? De obicei, majoritatea copiilor încercă să evite să se gândească la lucrurile care îi îngrijorează, pentru a le scoate din minte. Dar, repetând fricile în continuu, mintea ta se obișnuiește cu gândul. Să presupunem că îți petreci timpul gândind că îți e frică de furtună, și apoi scrii acest lucru de 50 de ori. Poți observa că acum cuvintele nu mai par atât de înfricoșătoare (experții numesc asta *desensibilizare*). O altă opțiune este să-ți spui cuvintele în gând sau cu voce tare folosind un ton caraghios, lucru care te poate ajuta să schimbi modul în care privești frica aceasta. Încercă și vezi.

Nr. 10 Spune-le altora ce ai învățat

Unii oameni din jurul tău poate nu-ți înțeleg grijile și fricile și pot spune: „Întotdeauna ești așa dărâmat.” sau „De ce nu te relaxezi?”. Deși astfel de lucruri te pot durea sau răni, poți răspunde într-un mod care ajută cealaltă persoană să te înțeleagă mai bine.

- ▶ Explică faptul că creierul tău câteodată gândește prea repede că ceva e înfricoșător sau periculos.
- ▶ Spune că trebuie să muncești mai mult decât majoritatea copiilor pentru a-ți depăși fricile.
- ▶ Menționează că, la tine, amigdala se declanșează foarte repede! Pentru a explica ce vrei să spui, îi poți spune persoanei cum amigdala acționează ca un post de gardă și încearcă doar să te țină în siguranță.
- ▶ Amintește-i acelei persoane că fiecare om are lucruri de care îi e frică sau care îl îngrijorează și că ție nu îți stă în fire să încerci să ascunzi astfel de lucruri.

Vorbește cu prietenii tăi și cu familia ta despre *lucrul care alungă frica și grijile*, și cere-le să te ajute atunci când încerci strategiile. Arată-le susținătorilor tăi cum să facă lucruri amuzante cum ar fi respirația adâncă sau vizualizarea. Familia și prietenii tăi s-ar putea chiar să încerce aceste lucruri cu tine.

Capitolul 4. Să trecem mai departe: exerciții cu creionul pe hârtie

Pentru unii copii, folosirea *lucrurilor care alungă frica și grijile* din capitolul 3 este suficientă pentru a face față diferitelor aspecte care îi deranjează. Dar alții pot avea nevoie (sau pot dori) să meargă un pic mai departe. În acest capitol veți găsi exerciții cu hârtie și creion, exerciții care i-au ajutat pe mulți copii. Poți încerca aceste exerciții ca să vezi dacă ele funcționează și pentru tine.

Dacă nu ai deja, e momentul să faci rost de un susținător adult: cineva în care ai încredere și care se poate uita la exerciții împreună cu tine și care poate să-ți arate ce să faci. Exercițiile scrise pot trezi emoții care sunt greu de gestionat singur. Este mult mai ușor să ai un adult care să te ghideze și să te susțină. Dacă nu există un adult în familia ta care să te ajute, roagă-ți profesoara sau consilierul școlar.

Dacă în vreun moment îți dai seama că aceste exerciții te fac să te simți și mai îngrijorat, oprește-te și ia o pauză, cât de lungă este necesar. Vorbește despre sentimentele și emoțiile tale cu un adult în care ai încredere. Atunci când ești pregătit, poți reîncepe.

Începe cu jurnalul tău

Poți folosi același jurnal pentru toate exercițiile din acest capitol. Dacă nu ai deja un jurnal, acum e un moment prielnic să începi unul. Dacă alegi să nu folosești un jurnal, sunt bune și o foaie de hârtie și un creion.

Înainte de a începe exercițiile scrise de mai jos, se recomandă recapitularea listei „Fricile și griile mele” de la capitolul 1. Apoi alege care grijă îți dă cele mai multe bătăi de cap și concentrează-te pe aceasta în timp ce citești capitolul 4.

Scrive obiectivul tău

Stabilește un obiectiv pozitiv pentru gestionarea fricii tale. Pentru a face asta, mai întâi trebuie să decizi ce vrei să realizezi și apoi formulează obiectivul într-un mod care să te ajute să reușești. Obiectivul tău trebuie să declare în mod pozitiv ce „vei” fi capabil să faci.

Exemple de obiective:

- ▶ Îmi voi face cel puțin un prieten nou luna aceasta.
- ▶ Voi putea sta acasă singur cel puțin o oră.
- ▶ Voi putea ieși afară fără să-mi fie frică de insecte.

A-ți scrie obiectivul pe hârtie este un mod minunat de a-l vedea cu claritate și de a fi încântat de el. Păstrează acest obiectiv scris în jurnalul tău și în alt

loc în care îl poți vedea în fiecare zi: în dulapul tău sau pe un panou agățat de perete acasă. Privește des obiectivul tău și exersează pronunțându-l cu voce tare. Amintește-ți să gândești pozitiv, spre exemplu: „Pot s-o fac!”

Poți încerca și următorul exercițiu (legat de obiectivul tău) în jurnal:

1. *Desenează o imagine a lucrului care te sperie cel mai tare* – acesta poate fi un obiect, cum ar fi animalul domesticit al clasei, sau o situație – vorbitul în fața clasei.
2. *Acum desenează o a doua imagine. De data asta desenează ce ți se poate întâmpla cel mai rău legat de frica ta.* Spre exemplu, poți să desenezi animalul domesticit al clasei cum te mușcă de deget, sau poți să desenezi copiii din clasa ta aruncând cu mere putrezite în tine, în timp ce tu vorbești. Dacă acest pas te sperie sau te face să te simți mai rău, poți trece direct la pasul 3.
3. *În final, desenează o imagine în care tu ți-ai depășit cu succes frica.* Fă acest desen cât mai pozitiv posibil (ex. desenează-te ținând animalul în brațe cu un mare zâmbet pe față sau vorbind în fața clasei în timp ce toată lumea ascultă fericită). Pune acest desen într-un loc în care-l poți vedea – pe peretele din dormitor sau pe coperta jurnalului. Uită-te la desen în fiecare zi și spune-ți că *acesta* este obiectivul tău – chiar lucrul pe care-l vei face să se întâmple.

Fă o listă cu motivele întemeiate pentru care nu trebuie să-ți fie frică

Iată un alt mod pozitiv de a scrie despre frica ta: fă o listă cu câteva motive pentru care *nu* trebuie să-ți fie frică. Asigură-te că aceste motive sunt *pozitive*. Nu vei include motive precum: „Sunt prost că îmi e frică” sau „Nimeni în afară de mine nu-și mai face griji pentru asta”.

Iată un exemplu de cum poți formula motivele în mod pozitiv. Razvan, în vârstă de 10 ani, evita terenul de joacă pentru că fusese agresat acolo, cu câteva luni înainte. Astfel, a decis că e pregătit să iasă și să se simtă bine pe terenul de joacă din nou, așa că a făcut din asta obiectivul lui. Apoi a făcut o listă cu cinci motive pentru care nu să nu îi fie frică:

Motive întemeiate pentru care să nu-mi fie frică să mă întorc pe terenul de joacă

- ▶ Băiatul care m-a rănit a fost pedepsit pentru ce a făcut.
- ▶ Prietenii mei vor fi cu mine să mă apere.
- ▶ Voi țipa, voi fugi sau voi apela la un adult dacă încercă din nou.
- ▶ Le-am spus consilierului meu școlar și profesorului meu despre frica mea, și adulții de la școală au grijă de mine.
- ▶ Acest teren de joacă e pentru toată lumea - și asta înseamnă că și eu pot să mă joc acolo.

Încearcă să găsești cel puțin trei motive pozitive – cu cât sunt mai multe, cu atât mai bine. Apoi, citește motivele tale cu voce tare sau roagă un susținător adult să ți le citească. Atunci când cuvintele sunt pronunțate cu voce tare, ele se întipăresc mai bine în minte.

Alcătuiește o scară a fricii

Acest exercițiu se numește **Scara fricii**, pentru că este un mod de a „clasifica” gândurile și acțiunile legate de frica ta. Iată cum funcționează: în primul rând, faci o listă cu toate acțiunile care îți vin în minte care sunt conectate cu frica ta. Dacă îți e frică de câini (ca în următorul exemplu) poți trece în listă felul în care te simți atunci când vezi, auzi, atingi sau doar te gândești la câini.

Apoi, acorzi un punctaj fiecărui aspect de pe lista ta, folosind o scară de la 1 la 100. La început, acordă un punctaj fricii tale, care să arate cât de neliniștit te poți simți din cauza acestei frici. În exemplul de mai jos, 100 este cel mai mare număr. După aceea, poți clasifica punctele de pe lista ta, în ordine. Pune frica cu cel mai mare punctaj în partea de sus și cea cu cel mai mic punctaj în partea de jos a listei.

Lui Marius, care are 11 ani, îi este frică de câini. Scara fricii pentru el arată în felul următor:

Lucruri legate de frica mea de câini	Cât de înfricoșător?
	0 – puțin, 100 – foarte
să-i dau un os unui câine	90
să mângâi un câine	80
să merg spre un câine străin	70
să trec pe lângă un câine în lesă	60
să văd un câine lătrând la mine din spatele unui gard	50
să aud un câine lătrând	30
să mă gândesc la câini	10
să privesc afară și să văd un câine trecând	10

Odată ce ți-ai întocmit propria listă, următorul pas este să te *gândești* la fiecare dintre punctele de pe Scara fricii. Pe măsură ce îți vei imagina fiecare articol, alarmele tale probabil se vor declanșa. Obiectivul tău aici este să te calmezi, să te relaxezi și să începi să te gândești la fiecare din articolele de pe listă cu *încredere* și nu cu frică.

Poți respira adânc și poți încerca să-ți relaxezi mușchii. Imaginează-ți că ești într-un loc calm și sigur. Odată ce te-ai relaxat, ești gata să lucrezi de jos în sus pe Scara fricii. *Începe de jos*, cu frica în dreptul căreia ai cel mai mic punctaj. Închide ochii și imaginează-ți că faci activitatea din dreptul aceluia punctaj.

Spre exemplu, Marius a început să se gândească la un câine, imaginându-și unul. Atunci când alarma s-a declanșat, s-a concentrat pe propria calmare. A continuat să se gândească la acel câine, până când a reușit să facă acest lucru cu calm (a fost nevoie de câteva încercări). Marius a continuat cu Scara fricii, exersând fiecare articol de pe listă. S-a văzut privind un câine care trecea prin față, ascultându-l cum latră și în final mângâind un câine. De fiecare dată când se simțea prea neliniștit, el respira de câteva ori adânc și încerca să se relaxeze din nou. Parcurgând acest întreg exercițiu încet, Marius a fost capabil să se gândească la fiecare articol de pe Scara fricii până când a reușit acest lucru fără să-i mai fie frică.

Poți face același lucru cu propria ta Scară a fricii. Parcurge fiecare articol al acesteia, rămânând cât de relaxat posibil. Odată ce ai finalizat un pas, treci la următorul articol de pe listă, care are un punctaj mai mare. Ține minte: pot trece zile sau săptămâni până când vei reuși să parcurgi întreaga Scară a fricii. S-ar putea să fie nevoie să faci acest exercițiu *de multe ori*, până vei fi gata să treci la următorul articol de pe scara ta.

Dacă devii neliniștit în orice moment, în timp ce urci pe Scara fricii, oprește-te și relaxează-te, la fel cum ai făcut și la început. Acordă un număr felului în care te simți în acel moment – de data asta de la 1 la 10, 10 fiind foarte speriat, 0 fiind deloc speriat. Atunci când frica ta scade la 3, cel puțin, sau la un punct în care îți poți imagina activitatea fără să te simți prea speriat, vei fi gata să continui. Continuă până când emoțiile tale de frică dispar sau aproape dispar. Dacă nu reușești să te relaxezi, poți încerca să te gândești la ceva amuzant și să vezi dacă asta te ajută să te calmezi.

Exercițiul acesta funcționează mai bine dacă îl practici *în fiecare zi*. Odată ce reușești să-ți imaginezi cea mai înfricoșătoare parte a fricii tale fără să te simți prea îngrijorat, atunci ești pregătit pentru următorul **mare** pas – să-ți confrunți frica direct.

Înfruntă-ți frica

Pentru a-ți înfrunta frica, folosește aceeași listă pe care ai creat-o pentru Scara fricii. De această dată, în loc doar să-ți *imaginezi* fiecare pas, vei *încerca* să-l faci cu adevărat. Începe cu cel mai ușor punct de pe listă, cel care apare în partea de jos a listei. (primul pas al lui Marius a fost să privească afară și să vadă un câine cum trece prin față). Roagă un adult din familia ta să stea cu tine atunci când încerci să faci primul pas de pe Scara fricii.

Odată ce reușești să faci acest prim pas, fără să te simți foarte speriat, ești pregătit să treci la pasul următor și tot așa. Poate dura zile sau săptămâni până reușești să faci un pas și să poți trece la următorul punct de pe Scara fricii – este în regulă! Ia-o încet! Dacă devii prea neliniștit, ia o pauză. Odată ce te-ai calmat sau atunci când te simți pregătit, reîncepe.

Va fi înfricoșător la început să-ți înfrunți fricile, dar acest lucru e absolut normal. Ține minte să rămâi concentrat asupra obiectivului (cel pe care l-ai scris în jurnal). În timp ce continui să-ți înfrunți frica, poți să te ajuți de *lucrurile care alungă frica și grijile*, de la capitolul anterior – lucruri precum respirația adâncă, relaxarea mușchilor, exerciții fizice și gândirea pozitivă. Continuă și nu te da bătut!

Ioana, 13 ani, a folosit Scara fricii pentru grijile sale. După ce s-a aflat într-un accident, ei îi era frică să mai meargă cu mașina și își făcea griji pentru asta tot timpul. Și-a stabilit obiectivul nu numai de a merge cu mașina din nou, dar și de a trece pe lângă locul în care a avut loc accidentul. Aceasta era Scara fricii a ei:

Lucruri legate de **frica mea de a merge cu mașina**

	Cât de înfricoșător?
	0 – puțin, 100 – foarte
să trec pe lângă locul accidentului	100
oprirea la semafor sau la indicatorul STOP	95
mișcarea mașinii	90
mama sau tata să pornească mașina	80
să-mi pun centura de siguranță	70
să mă urc în mașină	50
să deschid ușa mașinii	40
să ies afară din casă	20
să mă pregătesc pentru o plimbare cu mașina	10

Lista motivelor pentru care Ioana nu ar trebui să fie speriată și îngrijorată:

Motive întemeiate pentru care nu trebuie să-mi fie frică de mersul cu mașina

- ▶ Mama și tata sunt șoferi buni.
- ▶ Vor încetini dacă le voi cere acest lucru.
- ▶ Accidentele nu au loc des.
- ▶ Centura de siguranță mă va proteja.

Ioana a urmat pașii Scării fricii, mai întâi în mintea sa și apoi în realitate. De fiecare dată când își simțea stomacul încordându-se, ea se oprea și se relaxa din nou. Acesta nu a fost un proces rapid sau ușor pentru ea – dar a funcționat. În final, Ioana a putut merge cu mașina din nou și a putut merge la locul accidentului. Acesta a fost un lucru greu de făcut, dar după aceea, ea s-a simțit mult mai încrezătoare și mult mai capabilă să-și confrunte fricile.

Pentru a depăși o frică este nevoie de timp și de exercițiu. Încearcă să exersezi în fiecare zi – cât de mult poți. Cu cât petreci mai mult timp exersând, cu atât mai repede frica ta va dispărea. Și acest lucru merită efortul!

PARTEA 2

Cum obții ajutorul pentru problemele dificil de gestionat?

Capitolul 5. Când fricile scapă de sub control. Despre fobii...

Majoritatea copiilor își depășesc fricile pe măsură ce cresc, pentru că învață că lucrurile de care le este frică nu sunt cu adevărat periculoase, sau află cum să se protejeze de pericol. Dar ce se întâmplă cu fricile care nu dispar în timp?

Atunci când oamenii continuă să fie deranjați de frica lor sau când nici măcar nu ies din casă sau nu se distrează din cauza acesteia, această frică s-ar putea să fi devenit o fobie. O fobie este o frică atât de puternică încât nu poate fi controlată. Oamenii pot dezvolta fobii legat de aproape orice – animale, alți oameni, înălțimi, tunete și fulgere, vederea sângelui.

Cum știi dacă ai o fobie? Întreabă-te dacă frica ta te împiedică să faci lucruri pe care chiar *vrei* sau *ai nevoie* să le faci. Este frica ta atât de puternică încât îți controlează viața?

Spre exemplu, Sorinei, 13 ani, îi era atât de frică de pisici încât nu putea să iasă afară. Vroia să se joace cu prietenii ei, dar rămânea în casă pentru că îi era frică să nu fie o pisică pe acolo.

Dan, 11 ani, era atât de speriat să se aplece într-o mulțime încât nu vroia să meargă la mall cu prietenii săi, deși credea că ar fi distractiv. Și Dan și Sorina aveau fobii. Doar simplul *gând* la lucrurile care îi speriau, îi împiedica să facă ce vroiau să facă.

Puterea sentimentului de frică este indiciul că respectiva frică a devenit o fobie. Frica pe care o simți e *imensă* și apare de fiecare dată când te gândești la lucrul de care te temi sau când te afli lângă acesta. Inima ta începe să bată foarte tare, mușchii tăi se încordează și te poți simți amețit – asta e alarma ta care se declanșează. Poți începe să transpiri, stomacul te poate dura și te poți simți slăbit.

Dacă ai o fobie, aceasta probabil interferează cu activitățile tale obișnuite. Poate ți-e frică să te duci undeva cu prietenii tăi, pentru că ai impresia că poți da de ceva de care ți-e frică. La un moment dat prietenii ar putea să înceteze să te mai sune pentru că nu mergi niciodată în parc, la film, la mall sau acasă la altcineva. Poți să-ți dai seama că nu ai de ce să fii atât de speriat, dar acest lucru tot nu ajută la dispariția fricii. Dacă ceilalți copii și adulți nu înțeleg de ce ți-e așa frică, situația poate fi și mai dificilă pentru tine.

Doar un doctor sau un terapeut poate spune cu certitudine dacă ai o fobie sau nu. De aceea e atât de important să vorbești cu un adult și să obții ajutorul unui expert.

Fobiile au propriile lor nume pompoase:

Frica de...	se numește...
animale	zoofobie
lucruri noi	neofobie
să fii prins în spații înguste	claustrofobie
sânge	hematofobie
pisici	gatofobie
moarte	tanatofobie
câini	cinofobie
fantome	fasmofobie
insecte	entomofobie
înălțimi	acrofobie
spații deschise sau să ieși din casă	agorafobie
șerpi	ofidofobie
păianjeni	arahnofobie
apă	hidrofobie

Nimeni nu știe cu certitudine de ce unii copii au fobii, iar alții nu. Unele temeri par să fie moștenite, ceea ce înseamnă că dacă tatăl tău, mama ta sau alte rude au fobii, ești și tu mai predispus la așa ceva. Uneori fobiile se dezvoltă în urma unor experiențe neplăcute. Dacă ai fost mușcat rău de o pisică atunci când erai mic, spre exemplu, poți dezvolta o fobie pe baza fricii că *toate* pisicile te vor mușca – chiar dacă acest lucru probabil nu se va întâmpla.

Cum devine o frică fobie? După cum ai aflat în capitolul anterior, *amigdala* se declanșează atunci când simte pericol. Dar amigdala nu face întotdeauna diferența între lucrurile de care într-adevăr *ar trebui* să-ți fie frică și lucrurile care nu-ți vor face nimic rău. Atunci când ai o fobie, creierul tău apasă pe întrerupătorul fricii și nu-l poți face să-l oprească oricât de mult ai încerca.

Fobia socială

Una din cele mai răspândite fobii printre copii se numește *fobia socială* – teama de alți oameni și de situațiile sociale. (O altă denumire a acesteia este *tulburarea de anxietate socială*). Această fobie nu este același lucru cu timiditatea. Copii care suferă de fobie socială simt o frică atât de intensă, încât le este greu să se alătore unei echipe, să meargă la petreceri sau în tabere, să meargă la școală sau să cunoască oameni noi.

Povestea Andreei

Andreei, 13 ani, îi era așa de frică să cunoască oameni noi, încât avea foarte puțini prieteni. Atunci când alți oameni îi vorbeau, ea se uita în altă parte pentru că îi era frică să privească oamenii în ochi. Era îngrozită că ar putea spune ceva prostesc sau stânjenitor, sau că cineva ar putea râde de ea. Ceilalți copii credeau că Andreea e snoabă sau că nu îi place, pentru că nu vorbea cu ei aproape niciodată.

Andreea era prea speriată să spună ceva, deși vroia să aibă prieteni. Ura să se afle într-un grup de oameni pentru că simțea că nu ar putea să vorbească în timp ce toată lumea se uită fix la ea. De fiecare dată când încerca să fie sociabilă, îi era așa de frică încât inima ei gonea, gura și gâtul ei se uscau și începea să tremure. Această reacție era prea mult pentru ea, așa că a sfârșit prin a pleca, simțindu-se tristă și singură. Îi era frică inclusiv să mănânce în fața oamenilor, pentru că se gândea că ar putea să dea mâncare pe ea și toată lumea ar râde.

Pentru Andreea, activitățile zilnice deveniseră din ce în ce mai dificile. Problema ei nu se ameliorea, iar ea știa că trebuie să vorbească cu un adult și să obțină ajutor. A fost atât de fericită când a aflat că e *posibil* să depășești o fobie, dacă primești ajutorul de care ai nevoie.

Cum știi dacă suferi de fobie socială? Iată câteva semne:

- ▶ Îți e foarte greu să vorbești la școală sau într-un grup.
- ▶ Ai foarte puțini prieteni, pentru că nu ți-e ușor să te afli printre oameni.
- ▶ Ți-e foarte frică să vorbești cu profesoara ta sau să vorbești tare în clasă.
- ▶ Eviți majoritatea situațiilor sociale, chiar și pe cele care sună distractiv.
- ▶ Te îngrozește ideea să te prezinți cuiva.
- ▶ Te simți foarte neliniștit atunci când te afli într-o mulțime.
- ▶ Eviți toaletele publice pentru că ți-e frică să nu intre cineva în timp ce tu te afli acolo.

Partea complicată e că *mulți* oameni au astfel de temeri și de griji – chiar și adulți. De fapt, frica numărul unu pe care o simt majoritatea oamenilor este frica de a ține discursuri în public. Întreabă-te cât de puternică sau cât de mare este cu adevărat frica ta de situații sociale – simți că această frică preia controlul asupra vieții tale? Dacă da, e posibili să suferi de fobie socială.

Ce să faci dacă ai o fobie?

Ține minte că ai nevoie de ajutorul unui expert pentru a ști dacă ai de-a face cu o fobie. Dacă un doctor sau un terapeut îți spune că ai o fobie, ce s-ar putea întâmpla?

O mare parte depinde de fobia pe care o ai. Dacă ai o fobie legată de ceva ce poți evita în majoritatea timpului (cum ar fi clovni și urși), se poate să nu fie nevoie să-ți confrunți fricile chiar acum. Poate, într-o zi, vei reuși să scapi de această fobie.

Famosul fotbalist Ricky Williams, unui din cei mai buni jucători de fotbal din echipa națională de studenți, avea fobie socială. La 21 de ani Ricky a devenit liderul NCAA din toate timpurile pentru yarzi alergați și touchdown-uri marcate. Dar atunci când juca pentru Universitatea din Dallas, adesea se simțea agitat în jurul oamenilor pe care nu-i cunoștea, mai ales dacă aceștia se uitau la el. De fiecare dată când cineva îl recunoștea la restaurant, palmele îi transpirau. A început să lipsească de la antrenamente pentru că nu vroia să fie interviewat. Frica sa interfera cu dragostea sa pentru acest sport. În final, s-a dus la un consilier pentru ajutor. Din acel moment, dragostea sa pentru fotbal a revenit și a învățat să facă față temerilor sale. A jucat chiar și în liga profesionistă, pentru echipa Miami Dolphins

Totuși, dacă fobia ta e legată de ceva ce nu poți evita, poți căuta moduri în care să te simți în siguranță. Cristi, 13 ani, avea o fobie legată de furtuni, și ajunsese atât de grav încât el petrecea ore întregi urmărind canalul TV care prezenta vremea. Nu vroia să iasă afară, dacă erau nori pe cer. Familia sa l-a ajutat să se obișnuiască cu această fobie luându-i o stație radio pentru avertizările meteorologice și un set de instrumente pentru prognoza meteo pentru acasă – instrumente care l-au ajutat pe Cristi să se simtă mai în siguranță. Cu toate că încă își făcea griji legat de vreme, el a început să dobândească mai mult control asupra acestei frici. După o vreme, el a putut ieși din nou afară și s-a simțit bine.

Dacă ai de-a face cu fobia socială, probabil vei avea nevoie de ajutorul unui consilier, terapeut sau doctor pentru a afla moduri de a-i face față fobiei. Este nevoie de săptămâni sau chiar luni pentru a depăși o fobie cu ajutorul experților. Dacă ai întrebări legat de cum e să fii ajutat de un consilier sau de un alt expert, citește capitolele următoare.

Adesea, consilierii și terapeuții folosesc ceva numit Scara fricii, care de fapt este un mod de a lucra cu frica ta, puțin câte puțin. Dacă ai o temere care te deranjează mult, cel mai bun leac e să te confrunți cu ea puțin câte puțin, până când o învingi. Asta face ca mintea și corpul tău să se obișnuiască cu lucrul care te sperie, pentru a nu mai reacționa atât de puternic.

O altă tehnică pe care o folosesc consilierii și terapeuții se numește „inundare”. Inundarea este un mod de a te confrunta direct cu frica ta, și este una din cele

mai dificile pentru combaterea fricilor și fobiilor. *Nu este ceva ce trebuie să încerci singur!* Iată cum funcționează inundarea: dacă ai fobie de insecte, lași o furnică sau o altă insectă să se plimbe pe tine, indiferent de cât de speriat te simți. O să fii foarte speriat la început, dar cu cât ești capabil să suporti mai mult furnica plimbându-se pe tine, cu atât mai puțin speriat te vei simți. Se numește „inundare” pentru că în loc să fugi de lucrurile care te sperie, te forțezi să le lași să te învăluie, ca o inundare. Expertul care ghidează tehnica se va concentra pe a te ajuta să te simți calm și în siguranță. După repetarea de mai multe ori a tehnicii, în final corpul tău va înceta să mai transmită alerte, semnale de frică, de fiecare dată.

Nu este ușor să lupți cu o fobie, dar este posibil. Pentru a te ajuta să rămâi puternic și calm în timp ce îți înfrunți fricile, încearcă unele din Lucrurile care alungă frica și grijile din capitolele anterioare. Vezi care din ele te ajută cel mai mult, și folosește-le de câte ori este nevoie.

Capitolul 6. Nu vreau departe de mama și de tata sau despre anxietatea de separare

Mulți copii se sperie atunci când rămân singuri acasă, mai ales dacă sunt la o vârstă la care nu mai au nevoie de bonă. Chiar și acei copii care încă mai au nevoie de bonă se pot speria atunci când mama sau tatăl lor pleacă. Dar pentru unii, atunci când un părinte părăsește casa – chiar și pentru scurt timp – lucrul acesta creează multă teamă și anxietate. Griile intense legate de separarea de adulții familiei se numește anxietate de separare.

Tudor, 11 ani, devenea foarte agitat de fiecare dată când părinții săi îl lăsau cu bona. El stătea la fereastră cu orele, așteptându-i să se întoarcă acasă. În timp ce aștepta, el se gândea la tot felul de lucruri rele care puteau să se întâmple. Avea chiar și coșmaruri cu plecarea mamei și a tatălui său. Stomacul și capul îl dureau doar când se gândea la asta, și uneori vomă din cauza stresului. Atunci când părinții săi îi spuneau că trebuie să plece undeva, Tudor începea să plângă și să îi implore să stea cu el.

Simona, 9 ani, avea o problemă similară, nu putea sta departe de mama ei. Atunci când trebuia să plece la școală, ea făcea o criză de isterie pentru că îi era frică să plece de lângă mama ei. Uneori Simona țipa până când mama ei o lăsa să stea acasă.

Dacă îți faci vreodată griji legat de a rămâne singur acasă sau de a fi departe de mama sau tatăl tău, e normal. Dar dacă această frică este atât de intensă încât durează cu săptămânile sau mai mult, atunci se poate să suferi de anxietate de separare. Unora dintre copiii care au această problemă li se pare dificil să meargă la școală sau să-și facă prieteni. Adesea, ei sunt prea speriați pentru a dormi în propriul pat, ei își imploră părinții să doarmă cu ei sau la același etaj, lângă ei. Anumitor copii li se pare dificil să fie lăsați singuri în oricare din camerele din casa lor, chiar dacă un părinte este prezent în camera alăturată.

Doar un doctor sau un terapeut poate spune cu certitudine dacă suferi de anxietate de separare. De aceea este atât de important să vorbești cu un adult și să primești autor specializat.

Cum știi dacă suferi de anxietate de separare? Iată câteva semne:

- ▶ Eviți activitățile care au loc noaptea, cum ar fi petreceri în pijama, tabere sau pur și simplu să dormi la un prieten acasă.
- ▶ Te agăți de mama sau de tatăl tău atunci când e momentul să-ți iei la revedere, și îți este greu să îi lași să plece.
- ▶ Ți-e foarte frică să nu ți se întâmple ție sau părinților tăi ceva rău, dacă nu sunteți împreună.
- ▶ Încă îți faci griji chiar dacă știi că mama și tatăl tău se întorc întotdeauna.
- ▶ Îți e frică să mergi la școală sau la activitățile de după școală. Frica este atât de puternică încât eviți să te duci, spunând că ești bolnav sau făcând o criză.

Dacă ți-e foarte frică să te duci la școală, dar nu te deranjează să fii separat de familia ta în alte momente, poți avea **fobie de școală**, ceea ce înseamnă că ți-e frică de ce ți se întâmplă la școală. Poți citi mai multe despre fobii în capitoul anterior.

Dacă ți se pare că suferi de anxietate de separare, te poți întreba cum a început și de ce. Poate mama sau tatăl tău au avut astfel de probleme când erau de vârsta ta, ceea ce înseamnă că e foarte probabil să ai și tu. Sau poate când erai mai mic te-ai pierdut și nu ai reușit să-ți găsești părinții imediat, și această întâmplare a declanșat frica de separare.

Poate fricile tale au apărut pentru că te-ai mutat într-o casă nouă și ți-a fost frică să-ți faci prieteni noi și să începi să mergi la o școală nouă. Anxietatea de separare se poate înrăutăți dacă familia se mută des.

Poate că ai fost mutat dintr-o casă în alta ca parte a procesului de adopție sau de îngrijire. Dacă ți s-a întâmplat acest lucru, poate îți este greu să crezi că adulții din viața ta vor fi acolo când vei avea nevoie de ei. Poate atunci când pleci de acasă îți e frică că o să fii dus într-o casă nouă.

Copiii uneori suferă de anxietate de separare, după separarea sau divorțul părinților lor. Este normal să te agăți de unul sau de ambii părinți, la început. Dar dacă încă mai simți acest lucru după aproximativ o lună, acest lucru poate indica o anxietate de separare.

Copiii care au suferit fizic sau au fost abuzați sexual le este mai frică să stea departe de părinții lor. Dacă și ție ți s-a întâmplat așa ceva, s-ar putea să nu te simți în siguranță pentru că ai suferit anterior. Și decesul unei persoane din familie poate provoca anxietatea de separare. Poți avea impresia că și alte persoane din familia ta vor muri și că vei rămâne singur.

Ce faci când suferi de anxietate de separare

Probabil că știi că anxietatea de separare te face să pierzi multe lucruri distractive în viață. Griile pot provoca dureri abdominale sau dureri de cap, dureri ce te pot face să lipsești de la școală. Cu cât lipsești mai mult, cu atât mai greu îți e să te desparți de părinți și să te duci la școală.

Un lucru de care poate totuși nu îți dai seama este că anxietatea ta de separare e grea nu numai pentru tine, ci și pentru adulții care au grijă de tine. Poate mama sau tatăl tău a trebuit să se învoiască de la muncă pentru a sta cu tine când ești speriat, sau să stea cu tine acasă seara, în loc să iasă undeva. Sau poate te cerți cu familia ta în fiecare dimineață înainte să pleci la școală. Uneori părinții se supără pe copiii lor atunci când aceștia suferă de anxietate de separare și pot da vina chiar pe ei pentru problemă. Asta face ca situația să fie și mai dificil de gestionat.

Atât pentru tine cât și pentru familia ta ar fi mai ușor dacă înveți să îți controlezi anxietatea de separare. Poți face acest lucru cu ajutorul unui consilier sau al altui expert, sau poți încerca una din următoarele idei. Poți să apelezi și la Lucrurile care alungă frica și griile de la capitolul 3, pentru a găsi câteva idei generale pentru a te calma.

Fă-ți un plan. Vorbește cu adulții din familia ta despre un plan care să te ajute să te simți în siguranță atunci când ei sunt plecați. Dacă pleacă pentru câteva ore, cere-le să aibă la ei un telefon mobil, dacă au unul, pentru a-i putea suna o dată sau de două ori. Sau, pot promite să te sune din oră în oră până când ajung acasă. De ajutor îți poate fi și o fotografie a familiei tale, pe care să o ții lângă tine. Poți să o privești de fiecare dată când ai nevoie să-ți amintești că ei sunt bine și să știi că veți fi din nou împreună în curând. În loc să-ți faci griji, concentrează-te pe ce bine o sa-ți pară să-ți vezi părinții întorcându-se acasă.

Alcătuiește o listă cu motive pozitive pentru care nu ar trebui să-ți faci griji. Scrie cât de multe motive îți vin în minte, precum: „adulții care au grijă de mine, se întorc întotdeauna” sau „mă simt bine cu sora mea”. Citește ideile cu voce tare. Rostește-le cu convingerea că sunt adevărate, chiar dacă nu asta simți – cel puțin nu încă. O astfel de gândire pozitivă te poate ajuta.

Practică separarea de părinți puțin câte puțin. Începe prin a le cere să plece cinci sau zece minute. Cât timp ei sunt plecați, folosește ideile de mai sus pentru a te calma. Poți încerca respirația adâncă sau alte Lucruri care alungă frica și griile, de la capitolul 3. Odată ce te simți bine atunci când mama și tatăl tău pleacă pentru puțin timp, poți mări treptat această perioadă. Mărește la douăzeci de minute, iar apoi la treizeci. Continuă să mărești perioada până când nivelul anxietății scade și nu ți se mai face frică să-i vezi pe părinții tăi plecând. Poate să-ți mai fie un pic teamă, chiar și după zile sau săptămâni de exercițiu. Este nevoie de timp. Obiectivul tău este ca anxietatea ta să fie destul de mică pentru ca tu s-o poți controla.

Planifică lucruri distractive pe care să le faci. Pentru a nu te mai gândi la grijile tale, planificăți multe activități pentru perioada în care părinții tăi sunt plecați. Poți urmări un film preferat sau o emisiune TV care îți place (totuși, să nu fie de groază), poți citi, poți juca jocuri video, poți vorbi cu prietenii la telefon, poți chema un prieten pe la tine sau te poți juca jocuri cu sora ta mai mică. Poți să elimini o parte din tensiune făcând exerciții fizice.

Dacă ți-e frică să te duci la școală, fă-ți un plan. Va trebui să lucrezi la el împreună cu adulții din familia ta, cu profesoara și cu directorul școlii. Întocmește un plan, în scris, care să-ți spună ce pași trebuie să faci atunci când ești îngrijorat. Unul din pași poate fi ca aceeași persoană să te ducă la școală în fiecare zi, de preferat cineva căruia nu poți să i te împotrivești. Un alt pas poate fi o vizită la consilierul școlar, dacă îți este prea frică să stai în clasă. Poți lua și o pauză în timpul orei pentru a suna un adult din familie din biroul directorului școlii. Odată ce toată lumea este de acord cu planul, semnați-l toți pentru a-l face oficial.

Creează un grafic de recompense. Acordă-ți recompense atunci când faci progrese; acest lucru îți oferă un obiectiv și ceva să îți dorești. Recompensele pot fi ceva simplu cum ar fi un loc în care să te distrezi împreună cu familia ta sau pot mici cadouri pe care ți le poți face. Asigură-te că nu te vei „pedepsi” atunci când nu-ți vei controla prea bine anxietatea.

Povestea lui Gelu

Când Gelu avea 9 ani, el se speria de fiecare dată când părinții lui ieșeau să servească masa în oraș. Cu toate că ei erau plecați doar câteva ore și fratele lui mai mare stătea cu el, Gelu tot era speriat. El stătea la fereastră așteptând să vină părinții săi și urmărirea știrile pentru a vedea dacă au avut vreun accident. El se plimba grăbit prin toată sufrageria așteptându-i să se întoarcă. Gelu a decis împreună cu familia sa să facă un plan pentru a-l ajuta să-și controleze temerile. Iată ce au făcut:

- Părinții lui aveau un telefon mobil și îl sunau întotdeauna atunci când ajungeau la destinație. Gelu avea voie să sune o dată pe oră să vadă ce fac.
- Gelu și cu fratele lui au convenit să joace jocul video preferat al lui Gelu cât timp părinții lor erau plecați. Ei mai închiriau și comedii și aruncau la coșul de baschet din curte în timp ce așteptau să se întoarcă părinții. Exercițiile îl ajutau pe Gelu să se calmeze.
- Gelu avea o poză a părinților săi pe masă. De fiecare dată când vedea poza, Gelu își spunea: „Știu că sunt bine. Nu e nevoie să-mi fac griji.”

În cazul anxietății de separare, este foarte important să ai un plan pe care să-l poți folosi întreaga familie. Trebuie să ai în vedere că trebuie să exersezi pentru ca planul să funcționeze – rezultatele nu apar peste noapte.

Capitolul 7. Mă îngrijorez tot timpul sau despre tulburarea de anxietate generalizată

Ștefan, 11 ani, este foarte îngrijorat în legătură felul în care se va descurca la școală. Lui îi este teamă și să-și facă prieteni noi, să-și îndeplinească sarcinile corect și îi mai este frică să nu se rănească când merge cu bicicleta. Întotdeauna există ceva care îl sperie. Deși știe că nu ar trebui să își facă atâtea griji pentru lucrurile astea, el nu poate să se abțină. Își dorește să nu mai fie atât de neliniștit tot timpul.

Valentina, 10 ani, se gândește tot timpul „dar dacă” și își face griji de genul: ce se întâmplă „dacă nu marchez la handbal?” și „dacă colegele mele de echipă nu mă mai plac?” sau „dacă mama și tata nu pot plăti facturile?”. Ea își face foarte multe griji, și toate aceste dubii din mintea sa fac ca ziua ei să nu fie una plăcută. Chiar și atunci când joacă handbal, un sport pe care îl iubește, Valentina nu poate să-și scoată grijile din minte.

Majoritatea copiilor sunt capabili să-și controleze grijile vieții cotidiene fără ca lucrul acesta să îi deranjeze prea mult. Ei își pot lăsa grijile deoparte atunci când își fac temele sau se joacă afară. Dar oamenii care suferă de tulburarea de anxietate generalizată (sau TAG, pe scurt) au griji care sunt foarte profunde și foarte greu de ignorat. Uneori, simpla idee de a parcurge ziua poate fi îngrijorătoare pentru o persoană care are această problemă.

Dacă ești o persoană care își face griji, poți avea multe gânduri anxioase legate de viitor. Îți poate fi frică să te maturizezi și îți poate fi frică de toate responsabilitățile pe care le vei avea ca adult. Pe de altă parte, îți poți face griji dar nu legat de ceva anume – te simți doar speriat fără să știi de ce. O teamă constantă poate face foarte dificilă concentrarea sau relaxarea după o zi aglomerată la școală. Care sunt rezultatele acestor griji? Poți începe să iei note proaste sau îți poate fi greu să-ți faci prieteni sau poți avea multe certuri cu părinții tăi.

Dacă aceste griji durează mai mult de șase luni, poți suferi de tulburare de anxietate generalizată. Oamenii care au TAG *pot* obține controlul asupra grijilor lor – dacă primesc ajutorul de care au nevoie.

Doar un doctor sau un terapeut poate spune cu certitudine dacă ai TAG. De aceea, este foarte important să vorbești cu un adult și să primești ajutor de specialitate.

De unde vine TAG? Unii oameni par să se nască cu griji. La fel cum unii oameni sunt mai înalți ca alții, unii sunt mai neliniștiți, chiar de când sunt foarte mici. Dacă părinții tăi sau alți membri ai familiei suferă de tulburare de anxietate generalizată, ești mult mai predispus la această problemă.

O altă cauză a TAG poate fi o experiență care te-a speriat profund. Dacă ai fost rănit vreodată serios sau dacă ai fost victima unei violențe, spre exemplu, poți dobândi TAG. Sau poate ai un obicei de a te gândi la lucruri rele care ți se pare că se întâmplă mai des decât ar fi posibil, lucru care poate, de asemenea, duce la TAG.

Conform oamenilor de știință care studiază TAG, cele mai comune lucruri pentru care copiii își fac griji sunt:

- sănătatea lor;
- cum se descurcă la școală;
- să fie răniți fizic;
- dezastre, cum ar fi tornade, inundații sau atacuri teroriste;

Cum știi dacă ai TAG? Iată principalele semne:

- ▶ Te simți neliniștit și nu-ți găsești locul. Poate mâinile sau picioarele tale tremură, sau îți miști tot timpul o parte a corpului (chiar și atunci când trebuie să stai nemișcat).
- ▶ Obosești repede, chiar dacă ai dormit destul. Lipsa de energie face să-ți fie greu să faci lucrurile pe care le vrei sau pe care trebuie să le faci.
- ▶ Probleme cu concentrarea sau mintea ta pare goală. Uی lucruri pe care de obicei nu le uیți.
- ▶ Ești nervos și morocănos, pare că fiecare lucru mărunț te deranjează.
- ▶ Mușchii tăi sunt tensionați, încordați sau dor. Pare că nu te poți relaxa.
- ▶ Nu poți să adormi noaptea sau nu poți să dormi liniștit.

Iată și alte semne de TAG:

- ▶ Dureri abdominale;
- ▶ Trebuie să te duci la toaletă mai des decât de obicei;
- ▶ Diaree;
- ▶ Te simți amețit sau simți că îți ia foc fața;
- ▶ Măinile sunt reci și lipicioase;
- ▶ Ai gura uscată;
- ▶ Transpiri mult;
- ▶ Ești *hipervigilent*, ceea ce înseamnă că ești tot timpul în căutare de semne pentru pericole, chiar dacă pericolul este puțin probabil;

Dacă ai unele din aceste simptome descrise mai sus, s-ar putea să ai TAG. Pe de altă parte, multe din aceste simptome pot fi semne ale altor probleme, cum ar fi depresiile. Cel mai bine este să vorbești mai întâi cu un doctor sau un expert, pentru a primi ajutorul de care ai nevoie.

Ce să faci dacă ai TAG?

Adesea, copiii care au TAG se simt triști, pentru că e dificil să te bucuri de viață atunci când atât de multe griji îți trec prin minte. Copiii care sunt prea anxioși pentru a se alătura altor copii, pot sfârși prin a se simți nu numai triști, ci și singuri. Dacă te simți trist sau singur, vorbește cu un adult în care poți avea încredere. Te poate ajuta mult dacă vorbești deschis despre sentimentele tale.

Dacă ai TAG te poți simți și supărat și nervos, mai ales dacă te întrebi de ce pe ceilalți copii nu îi deranjează grijile lor ca pe tine. Te poți simți neajutorat sau îți poți pierde speranța că grijile tale vor dispărea. Dar iată vestea bună! Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți depăși grijile.

O metodă bună de a te ajuta este să lucrezi la lucrurile din viața ta pe care le poți controla. Spre exemplu, dacă TAG îți afectează performanța în cadrul unei echipe, vorbește cu antrenorul tău despre ce se întâmplă cu tine. Spune-i antrenorului că vrei să rămâi în joc, dar că ți-ar prinde bine mai mult ajutor pentru a te concentra. Nu lipsi de la antrenamente, chiar dacă te simți stresat. Ține minte că exercițiile fizice te ajută să scapi de surplusul de energie și te ajută să-ți limpezești mintea. Dacă din cauza TAG nu te poți concentra la școală, cere ajutor pentru tema ta sau începe să lucrezi cu un meditator. Asta te va ajuta să-ți menții notele și îți va da sentimentul că faci ceva pozitiv.

Te poți uita și la *Lucrurile care alungă frica și griile* de la capitolul 3. Acolo vei găsi zece moduri în care să-ți păcălești grijile și să ai grijă de tine. Pentru că TAG implică a fi îngrijorat legat de multe lucruri o bună bucată de timp, va trebui să lucrezi în fiecare zi la înlăturarea acestor temeri.

Poate îți va fi de ajutor să lucrezi cu un consilier sau cu un alt expert care îți poate arăta alte tehnici pentru controlarea anxietății tale. Dacă ai întrebări despre cum e să vizitezi un consilier sau un terapeut, vezi capitolul 11. Copiii care au TAG iau uneori medicamente care să îi elibereze de anxietate. Cu toate acestea, doar un doctor sau un alt expert îți poate spune dacă medicamentele sunt utile în cazul tău.

Cel mai bun lucru pe care îl poți face dacă ai TAG, este să iei măsuri. Folosind ideile despre care ai citit aici, tu și susținătorul tău adult puteți pune la cale un plan - și puteți începe chiar azi.

Capitolul 8. Când teama te oprește în loc. Atacurile de panică

Poate și ție ți s-a întâmplat așa ceva. Te afli la școală sau afară când, deodată, inima ta începe să bată cu putere și nu poți respira. Începi să tremuri și ți-e frică fie că o să înnebunești fie că o să faci infart și ești pe moarte. Nu știi ce ți se întâmplă, așa că e și mai înfricoșător. După câteva minute, corpul tău redevine normal dar tu ești tot tulburat și confuz.

Ce s-a întâmplat? Se numește atac de panică și li se poate întâmpla tuturor, indiferent de vârstă, atât copiilor cât și adulților.

Atunci când ai un atac de panică, neliniștea e atât de mare încât pare să preia controlul asupra corpului tău. Poți simți că nu mai ai aer sau că ai probleme cu a înțelege ce ți se întâmplă în acel moment. Chiar dacă acest sentiment nu durează mult, el poate fi foarte înfricoșător.

Atacurile de panică sunt mai probabile în momentele de stres, cum ar fi când te duci la o școală nouă sau trebuie să dai o reprezentare în fața altor oameni. Dar uneori, aceste atacuri au loc pur și simplu; acum te simți bine și imediat ești total cuprins de panică. Majoritatea atacurilor de panică nu durează mult, de obicei zece minute sau mai puțin.

Cum știi dacă ai un atac de panică? Iată câteva din principalele semne:

- ▶ Simți că inima bate cu putere și că te doare pieptul;
- ▶ Poți transpira tot;
- ▶ Începi să tremuri;
- ▶ Respiri sacadat (hiperventilație);
- ▶ Simți că te îneci;
- ▶ Te doare stomacul;
- ▶ Ești amețit; simți că ești pe cale să leșini;
- ▶ Simți că totul în jurul tău pare ireal sau ca și cum te privești pe tine însuși;
- ▶ Ți-e frică că înnebunești sau că pierzi controlul;
- ▶ Îți simți degetele amorțite sau simți înțepături;
- ▶ Simți că te răcești (fiori) sau că îți e prea cald (bufeuri);
- ▶ Simți că ești pe moarte;

Există și ceva numit *tulburare de panică*, ceea ce înseamnă că ai atacuri de panică iar și iar. Unii oameni au atacuri de panică în fiecare săptămână, alții le au în fiecare zi timp de o săptămână, iar apoi nu mai au atacuri de panică timp de luni de zile. Oamenii au uneori mini atacuri, în timpul cărora se panichează, dar nu prezintă decât câteva simptome. În cazul tulburării de panică, frica unui nou atac este adesea partea cea mai rea. Poți începe să eviți oameni și locuri, pentru că îți este frică să nu intri în panică.

Cinci cauze ale atacurilor de panică

Doar un doctor sau un terapeut poate spune cu certitudine dacă suferi de tulburare de panică. De aceea este atât de important să vorbești cu un adult și să obții ajutor specializat.

Nu există nicio îndoială: atacurile de panică sunt înfricoșătoare. Ele nu îți fac rău, dar chiar dacă știi acest lucru, nu înseamnă că sunt mai puțin terifiante. Atunci, ce provoacă atacurile de panică? Câteva lucruri, precum:

Istoricul familiei. Atacurile de panică sunt ereditare. Dacă ai atacuri de panică, sunt șanse ca un alt membru al familiei să aibă aceeași problemă.

Probleme cu o substanță chimică produsă de creier. Oamenii care suferă de tulburare de panică pot avea un deficit de *serotonină*. Medicamentele care ajută serotonina să funcționeze mai bine, adesea scad nivelul de anxietate și panică. Aceste medicamente trebuie prescrise de un doctor.

Situații în care ți-e frică. Mersul la o școală nouă sau mutatul într-un cartier nou poate provoca un atac de panică. Prea multe griji să nu ai un atac de panică, pot uneori să declanșeze atacul.

Stresul. Atunci când ești îngrijorat că nu poți controla lucrurile din viața ta, nivelul de stres crește. Acest stres suplimentar poate duce la un atac de panică.

Reacția adrenalinei. Oricare din situațiile de mai sus poate duce la un nivel crescut de adrenalină, care este un hormon pe care corpul tău îl folosește să-ți dea energie. Adrenalina face ca inima ta să bată mai repede și îți accelerează respirația. În timpul unui atac de panică, corpul tău reacționează ca și cum ai fi în pericol (chiar dacă nu ești).

Din moment ce nu știi când va ataca panica, **îți poate fi frică să ieși în public**, acolo unde oamenii te pot vedea dacă ai un atac. Îți poate fi frică să te duci la școală sau în alte locuri în care trebuie să te duci. Combinat cu această frică, poți simți și tristețe și vinovăție – mai ales dacă te învinovățești pentru atacurile de panică. Dar atacurile de panică nu sunt vina ta: ele se pot întâmpla oricui. Doar pentru că ai atacuri de panică asta nu înseamnă că ești „slab”.

Unii oameni care au atacuri de panică se pot teme să plece de acasă în vreun fel. Ei se simt calmi doar acasă, așa că evită să iasă în public. O astfel de frică se numește *agorafobie*. Poți citi mai multe despre fobii în capitolele anterioare.

Ce să faci când ai un atac de panică?

Data viitoare când simți apropierea unui atac de panică, spune-ți că ești destul de puternic pentru a te descurca. Odată ce ai învățat unele moduri de a gestiona atacurile de panică, vei fi capabil să treci mai ușor prin ele. S-ar putea să te ajute dacă lucrezi cu un consilier sau cu un alt expert care să te îndrume. Pentru mai multe informații, vezi capitolul 11.

Vorbește cu tine însuși în timpul atacurilor. Amintește-ți că atacurile de panică nu sunt periculoase și durează puțin. În loc să încerci să te împotrivești, poți să îți spui că e doar un atac de panică. Îl las să se întâmple și o să aștept

să treacă. Dacă încerci să te împotrivești unui atac de panică, lucrurile se pot înrăutății. Lăsându-l să se întâmple, atacul va trece mai repede. Iată câteva cuvinte care pot să te ajute:

- ▶ nu îmi plac aceste sentimente, dar mă descurc cu ele;
- ▶ pot să trec peste asta;
- ▶ am mai trecut prin asta, o pot face din nou;
- ▶ nu e periculos și mă descurc;
- ▶ e doar un atac de panică, o să treacă;

Chiar dacă ai probleme cu respirația, amintește-ți că nu te vei opri din respirat – pentru că creierul tău nu va lăsa acest lucru să se întâmple. Dacă plămâni tăi par mici și nu primești suficient aer, creierul tău te va forța să respiri. Dacă nu crezi, fă un experiment. Ține-ți un pic respirația. La un moment dat, vei simți o nevoie acută de aer și nu vei mai putea să-ți ții respirația. Același lucru se întâmplă și în timpul unui atac de panică.

Trebuie să știi că nu vei înnebuni și nu vei pierde total controlul din cauza unui atac de panică. Cel mai probabil lucru care se va întâmpla din cauza panicii va fi să încerci să scapi de situație fugind. Nu vei pierde total controlul chiar dacă *pare* că așa se va întâmpla.

Oprește-l înainte să devină mai serios. Acordă atenție semnelor timpurii ale unui atac de panică. Poți observa cum inima ta bate mai repede, poți simți nervozitate și mușchii tăi se pot încorda. Dacă simți venirea unui atac, oprește-te din ceea ce faci. Spre exemplu, du-te afară, ia un pic de aer curat sau fă niște exerciții fizice pentru a elimina adrenalina care se adună. Dacă simți că nu ai aer, respiră adânc, umplând mai întâi partea inferioară a plămânilor și apoi partea superioară. Respiră lent și ușor pentru a te calma. Capitolul 3 explică detaliat respirația adâncă.

Poți începe să vorbești cu cineva, lucru care îți poate lua gândul de la anxietate. O altă metodă să nu te mai gândești la panică este să faci ceva simplu, cum ar fi să mesteci gumă sau să mănânci o gustare. Poți încerca și să numeri obiecte, cum ar fi scaunele din clasă sau copiii – orice îți vine în minte pentru a-ți distrage atenția.

Așteaptă până când trece. Amintește-ți că cel mai bun tratament în cazul atacurilor de panică este timpul. După starea de panică, corpul tău va începe să se calmeze singur. Respirația ți se va încetini, inima nu îți va mai bate atât de repede, iar mușchii vor începe să se relaxeze. Pentru o perioadă s-ar putea să te simți mai rău, dar apoi totul se va termina.

Din momentul în care ai înțeles ce este un atac de panică, nu vei mai fi la fel de speriat atunci când vei avea următorul atac de panică. Lasă-l să se întâmple, doar ai răbdare până când corpul tău se va calma.

Poți reduce numărul atacurilor de panică, ținându-ți sub control nivelul stresului și folosind *Lucrurile care alungă frica și grijile* din Capitolul 3. Încercă, mai ales, să respiri profund și să-ți relaxezi mușchii, în felul acesta vei fi mai calm cu fiecare zi care trece.

Dacă ai avut ceva ce crezi că a fost un atac de panică, mergi la un control la doctor. Doctorul se poate asigura că simptomele tale nu sunt legate de o boală.

Capitolul 9. Gânduri și comportamente pe care nu le poți opri. Tulburarea obsesiv-compulsivă

Poate că ai auzit de Tulburarea Obsesiv-Compulsivă sau prescurtat TOC. Așa cum spune și numele, această tulburare duce la obsesii și manii – care se traduc prin gânduri, sentimente și comportamente ciudate. Deși toți oamenii pot avea gânduri ciudate sau se pot comporta straniu câteodată, cei care suferă de Tulburare Obsesiv-Compulsivă nu și le pot controla.

Obsesiile sunt gânduri care nu dispar, oricât de mult ai încerca. Sunt griji neobișnuite – griji *foarte* intense legate de microbi sau de lucruri rele care s-ar putea întâmpla. Maniile sunt acțiuni pe care simți că *trebuie* să le faci. S-ar putea să-ți dai seama că nu au logică și s-ar putea să nu vrei să le faci, dar simți că nu ai de ales. Simți că, doar făcând aceste lucruri, poți alunga gândurile.

De exemplu, Florin, care are doisprezece ani, face lucruri neobișnuite în mod constant, chiar dacă știe că sunt ciudate. Atunci când închide ușa frigiderului, simte nevoia de a o închide de cinci ori. Dacă nu o închide de cinci ori, se îngrijorează că mâncarea se va strica și că se va îmbolnăvi. De asemenea, își aliniază în perfectă ordine, pe birou, cartonașele cu forballiști și se supără foarte tare dacă cineva le răvășește. Florin verifică cartonașele de mai multe ori pe zi. Înainte să plece de acasă, numără până la zece și la fiecare număr cu soț (doi, patru etc.), atinge mânerul ușii. Crede că ceva rău se poate întâmpla dacă nu face asta.

Razvan, în vârstă de treisprezece ani, suferă și el de Tulburare Obsesiv-Compulsivă și trebuie să facă lucrurile într-un anumit mod pentru a nu deveni neliniștit. Dacă își mestecă mâncarea de cinci ori pe partea stângă, trebuie să mestece mâncarea tot de cinci ori și pe partea dreaptă. Dacă se încurcă la numărat, trebuie să o ia de la început. Razvan știe că ce face nu are logică, îi ia mai mult timp să mănânce decât altor copii, dar nu se poate controla. Dacă încearcă să își controleze mania, devine și mai neliniștit.

Elena, în vârstă de nouă ani, este obsedată de microbi. Nu poate mânca alimente care au fost atinse de o altă persoană, din cauza microbilor. Nu poate folosi o toaletă publică pentru că se teme că microbii de acolo îi vor face rău, așa că, nu poate folosi decât toaleta de acasă. Este o problemă gravă atunci când este la școală sau afară din casă pentru o zi întreagă. Este mereu îngrijorată că își va uda pantalonii în fața tuturor.

Toată lumea își face griji și foarte mulți oameni au superstiții (credința că anumite lucruri îi pot feri de ghinion sau le poate aduce norocul). Dar pentru cei care suferă de TOC, grijiile și credințele, și comportamentul aferent acestora, sunt cu adevărat extreme.

Doar un medic sau un psiholog îți pot spune că suferi de TOC. Acesta este motivul pentru care este foarte important să vorbești cu un adult și să beneficiezi de ajutorul specialistului.

Poate că uneori numeri pentru a te calma sau poate uneori faci mici lucruri pentru a avea noroc – cum ar fi, să porți un talisman în buzunar sau să arunci cu sare peste umăr. Doar pentru că faci aceste lucruri, nu înseamnă că suferi de TOC. Amintește-ți, TOC este o problemă serioasă care provoacă gânduri și comportamente pe care nu le poți controla, indiferent cât de mult ai încerca. Dacă aceste gânduri și activități îți ocupă foarte mult timp, te îngrijorează excesiv sau nu te lasă să te ocupi de alte lucruri, este cazul să vorbești cu cineva despre ce se întâmplă.

Cum poți afla dacă suferi de Tulburare Obsesiv-Compulsivă? Mai jos ai o listă a gândurilor obsesive:

- ▶ Îți este mereu frică de un anumit lucru – precum microbii, că te vei îmbolnăvi sau că cineva îți va sparge casa.
- ▶ Auzi mereu în minte un anumit cântec. Acest lucru se întâmplă, din când în când, tuturor oamenilor, dar dacă nu poți să-ți scoți cântecul din minte, indiferent ce ai face, poate fi semnul unei probleme.
- ▶ Te gândești frecvent să-ți faci rău ție sau unei alte persoane. Dacă da, te rog să vorbești imediat cu un membru al familiei. Găsește o persoană de încredere cu care să vorbești, în așa fel încât să primești ajutorul de care ai nevoie.
- ▶ Te întrebi constant dacă ai încuiat ușa sau dacă ai închis fermoarul ghiozdanului, sau alte lucruri de acest gen. Ca urmare verifici din nou și din nou, doar pentru a fi sigur.
- ▶ Simți nevoia să ai lucrurile aliniate perfect, indiferent dacă este vorba de alimente sau lucrurile de pe birou sau din dulap.
- ▶ Te îndoiești de fiecare mișcare pe care o faci; de exemplu, crezi că nu ai intrat pe o ușă sau că nu ai închis dulapurile „așa cum trebuie”. Crezi mereu că nu ai făcut lucrurile „bine” sau că nu le-ai făcut deloc.
- ▶ Îți imaginezi că ceva rău ți se va întâmpla ție sau familiei tale. Toată lumea are astfel de gânduri, așa că va trebui să te întrebi cât de des îți vin astfel de idei. Dacă le ai des și nu le poți controla, pot fi obsesii.

Câteva semne ale comportamentului compulsiv:

- ▶ Îi rogi pe adulți sau îți rogi prietenii, în mod repetat, să facă ceva, și nu renunți dacă răspunsul este nu. Pur și simplu nu te poți controla și îi rogi în continuare, chiar dacă știi că răspunsul va fi tot nu.
- ▶ Te speli pe mâini de zece ori în loc de a te spăla o dată. Îți speli mâinile până când devin roșii și crăpate, chiar dacă te doare.

- ▶ Numeri, în mod repetat, diverse lucruri, precum crăpăturile din asfalt sau modelele de pe tavan.
- ▶ Verifici lucrurile continuu pentru a te asigura că sunt „în regulă.” De exemplu, îți verifici temele în mod repetat pentru a nu exista greșeli, chiar dacă nu ai găsit nicio greșeală prima oară.
- ▶ Atingi lucrurile de un anumit număr de ori.
- ▶ Colecționezi lucruri inutile, precum resturi de hârtie sau ambalaje de bomboane.
- ▶ Nu poți arunca nimic de teamă că vei avea nevoie de acel lucru și altă dată.
- ▶ Atunci când faci o greșeală, iei totul de la capăt, deoarece crezi că ceea ce faci trebuie să fie „perfect.”

Poate fi înspăimântător dacă ai astfel de gânduri sau dacă te comporți în acest fel și nu te poți controla. S-ar putea să-ți fie frică să spui cuiva despre acestea, deoarece crezi că ai să pari „nebun.” Dar cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a te ajuta pe tine, este să vorbești cu un adult despre problemele pe care le ai. Există ajutor pentru cei care suferă de TOC.

Povestea lui Beatrice

Beatrice stă o oră la baie în fiecare dimineață. Face dușuri lungi deoarece trebuie să se spele de patru ori. De asemenea, trebuie să se spele într-o anumită ordine: prima oară se spală pe păr, apoi pe brațe, apoi pe picioare. Dacă greșește ordinea, trebuie să o ia de la capăt.

Din cauza acestui comportament, întârzie la școală adesea. Părinții ei se enervează și devin frustrați din cauză că lui Beatrice îi ia atât de mult timp pentru a fi gata și pentru că deseori pierde autobuzul. Frații și surorile ei se plâng că ea petrece prea mult timp la baie.

Lui Beatrice îi este rușine să le spună părinților ei despre ceea ce se întâmplă. Nu vrea să le spună despre nevoia ei de a face lucrurile într-un anumit fel și că nu poate controla ceea ce face. A trecut mult timp de când Beatrice își ascunde problema și încearcă să găsească explicații pentru comportamentul ei. Își dorește să le poată spune părinților ei adevărul, dar îi este frică. Crede că nimeni în întreaga lume nu gândește și nu se comportă în acest mod bizar și că ea este probabil singura de acest fel.

Gândirea și comportamentul obsesiv fac dintr-o zi obișnuită, una extraordinară de dificilă. Se poate întâmpla să te simți extrem de frustrat și de speriat de ceea ce ți se întâmplă. S-ar putea să începi să eviți anumite locuri și anumite situații, pentru că acestea te neliniștesc și mai mult. Acest lucru ar putea să te oprească din a face anumite lucruri care îți fac plăcere.

Dacă suferi de Tulburare Obsesiv-Compulsivă, ajutorul specializat este foarte important. Chiar dacă este greu să ceri ajutor, te rog, vorbește cu un adult din familie cât mai curând posibil.

Ce trebuie să faci dacă suferi de tulburare obsesiv compulsivă

Adu-ți aminte, ai nevoie de ajutorul unui specialist pentru a ști cu certitudine dacă suferi de TOC. Dacă un medic sau un psiholog îți spune că ai această problemă, care va fi următorul pas?

Este posibil ca specialistul la care te duci să-ți sugereze să iei anumite medicamente care vor echilibra substanțele chimice pe care le produce creierul tău. Se pare că oamenilor care suferă de TOC le lipsește o anumită substanță chimică din creier, numită serotonină. Dacă ai o rețetă pentru un medicament, asigură-te că respecti dozajul.

S-ar putea să lucrezi cu un psiholog sau cu un terapeut care te poate ajuta să-ți controlezi grijile și comportamentul. Specialistul cu care lucrezi va avea sugestii care te vor ajuta. Una dintre aceste sugestii poate fi întocmirea unei Scări a Fricii, o activitate despre care poți afla mai multe citind Capitolul 4. Scopul este să îți accepți grijile puțin câte puțin, până când vei ajunge să ai mai mult control asupra lor.

Un terapeut foarte cunoscut, pe nume John Marsh, a avut foarte multe idei foarte bune, care vin în ajutorul celor cu TOC. O idee simplă de a lui este aceea de a îți numi problema. Dacă îi dai un nume, vei începe să te gândești la ea diferit; vei începe să o vezi ca pe o entitate separată de tine. Cu alte cuvinte, nu *tu* ești problema, TOC-ul este problema – iar tu îl poți controla. Unii copii numesc tulburarea obsesiv-compulsivă „Griji Caraghioase” sau „Necazuri Teribile”, dar tu îi poți spune cum vrei.

O altă idee pe care o poți încerca alături de psihologul tău, este ceva ce se numește „a face o hartă” a tulburării obsesiv-compulsive de care suferi tu. Scopul este să faci o listă a tuturor obsesiilor și maniilor tale și să scrii ce le face pe fiecare în parte mai bune sau mai rele. Acest lucru te va ajuta să-ți faci o imagine clară despre cât de mult control are TOC-ul asupra ta și asupra vieții tale. În momentul în care vei avea această imagine, tu și psihologul tău veți putea încerca diferite soluții care să te ajute să faci față fiecărui gând sau comportament care te deranjează.

Alte idei includ „inversarea” maniilor sau încercarea de a le face cu încetinitorul. Deci, în loc să închizi ușa de cinci ori, va trebui să o închizi de patru sau de șase ori. Dacă trebuie să faci lucrurile într-o anumită ordine, schimbă ordinea. Sau încearcă să faci totul cu încetinitorul, astfel va trebui să te gândești la fiecare mișcare pe care o faci. Făcând lucrurile diferit, maniile vor pierde din putere, iar tu vei avea mai mult control.

De asemenea, te poate ajuta alegerea unei anumite perioadă din zi, pe care să o numești Momentul pentru Griji. Astfel, în loc să gândești obsesiv întreaga zi, îți alegi o anumită perioadă în fiecare zi pentru a-ți face griji, și îți dai, de la un sfert de oră până la o jumătate de oră, pentru a nu face nimic altceva decât a te îngrijora. Încearcă să amâni grijile până la ora stabilită. La momentul stabilit, așează-te și dă frâu liber grijilor. Te poți îngrijora în legătură cu orice vrei.

Dacă vrei, poți scrie toate gândurile și obsesiile pe care le ai. Repetă această activitate la aceeași oră în fiecare zi; acest lucru te va ajuta să-ți limpezești mintea tot restul zilei.

Pentru unii copii este de ajutor să țină un jurnal al comportamentului provocat de TOC. Poți scrie în fiecare zi despre progresul pe care îl faci în a controla TOC-ul. Scrie-ți gândurile și comportamentul și felul în care înveți să le faci față. Împărtășește ce scrii unei persoane în care ai încredere. Dacă îți place ideea de a ține un jurnal al TOC-ului, uite alte câteva idei pe care le-ai putea încerca:

- ▶ Ce soluții folosești în încercarea de a-ți controla TOC-ul?
- ▶ Ce rezultate au acestea? Care sunt cele care funcționează cel mai bine și de ce?
- ▶ Ce plan ai pentru mâine? Ce intenționezi să faci dacă gândurile și maniile tale vor apărea din nou?
- ▶ Despre ce vorbești atunci când vorbești despre tulburarea obsesiv-compulsivă? Cum te simți atunci când vorbești despre asta?
- ▶ Scrie despre zilele tale bune și despre cele mai puțin bune. Este normal să le ai. Ce ai face pentru ca zilele grele să devină mai ușoare?

Obsesiile și maniile care fac parte din tulburarea obsesiv-compulsivă consumă mult timp și multă energie. De asemenea, te fac să te simți diferit față de toți ceilalți. Acesta este motivul pentru care este important să stai de vorbă cu un adult și să primești ajutor. S-ar putea să dureze puțin până când vei găsi un tratament care să funcționeze în cazul tău, dar merită efortul. Nu renunța!

Capitolul 10. Când amintirile dor foarte tare. Despre sindromul de stres post-traumatic

Când ți se întâmplă ceva înspăimântător, este normal să te superi foarte tare și să te sperii. Dacă, de exemplu, cazii mai rău cu skatebord-ul, s-ar putea să-ți amintești cât de speriat ai fost sau cât de tare te-ai rănit și s-ar putea să-ți fie greu să te urci din nou pe skateboard. Dar, până la urmă, te urci din nou și, la un moment dat, uiți că ai căzut cândva.

Dar atunci când se întâmplă lucruri foarte rele – genul de lucruri care nu se întâmplă majorității copiilor – sentimentele de după, pot fi extrem de dureroase. Orice persoană care a fost într-un accident grav sau a fost victima unor violențe, de exemplu, s-ar putea să aibă sentimente puternice care nu dispar mai târziu. Acest lucru poate conduce la ceea ce se numește Sindromul stresului post-traumatic sau TSPT (tulburarea de stres post traumatic).

Prima dată când oamenii de știință au aflat de TSPT, a fost în timp ce vorbeau cu soldații care se întorseseră din Războiul din Vietnam în 1960. Acestor soldați le era greu să se adapteze unei vieți normale, după lucrurile înspăimântătoare pe care le-au trăit în timpul războiului. Mai târziu, cercetătorii și-au dat seama că oamenii care au trecut prin traume precum accidente sau violență aveau multe dintre problemele soldaților. Specialiștii încă nu și-au putut da seama de ce unele victime ale traumelor ajung să aibă TSPT și altele nu.

Cuvântul **traumă** descrie un eveniment care te face să te simți îngrozit sau neajutorat. Să fii martorul unei infracțiuni sau victima uneia, este un exemplu bun de traumă. Dacă cineva din familia ta este rănit sau moare, este un alt exemplu. Copiii care au trecut prin situații în care credeau că vor muri, au trăit o traumă. Acest lucru se poate întâmpla dacă ai trecut printr-un incendiu sau un alt dezastru, dacă cineva din familia ta a murit sau dacă ai suferit de o boală gravă și ai fost internat în spital. Alte tipuri de traume sunt abuzurile sau faptul că ți-ai pierdut părinții și ai fost plasat într-o familie adoptivă.

Acest gen de evenimente cauzează atât de mult stres încât corpul și creierul tău intră în Alertă de Gradul Zero. Prima reacție pe care o ai în timpul unei traume poate fi de frică și de neajutorare. S-ar putea să încerci să te ascunzi sau să fugi, sau s-ar putea să simți nevoia de a face ceva, orice, pentru a opri ceea ce se întâmplă. Sau se poate să îngheți și să nu te poți mișca, deși îți dorești să scapi din situația traumatizantă.

Toate aceste sentimente pot rămâne în mintea ta mult timp după ce trauma a luat sfârșit. Dacă trauma este *foarte* înfricoșătoare, corpul tău ar putea amorți (nu vei mai simți nimic) pentru a te proteja de frica resimțită. Acest lucru înseamnă că nu vei mai putea să te bucuri de nimic așa cum obișnuiai, nici chiar de joaca

alături de prieteni. Dacă ai simțit frică intensă sau te-ai simțit amorțit pentru mai mult de o lună de la momentul în care trauma s-a terminat, s-ar putea să suferi de sindromul stresului post-traumatic.

Cum îți poți da seama dacă suferi de TSPT? În săptămânile de după traumă, apar trei semne majore și fiecare se poate manifesta în diferite moduri:

1. **Retrăiești evenimentul.**

- ▶ Te gândești în continuu la ce s-a întâmplat. Te întristezi când te gândești la eveniment sau când ți se amintește de el. Ți imaginezi lucruri îngrozitoare și îți este greu să scapi de aceste imagini.
- ▶ Ai coșmaruri în legătură cu evenimentul. Visele se repetă și nu se opresc.
- ▶ Rememorezi totul și te simți ca și cum trauma s-ar întâmpla din nou. Uneori acest lucru ți se întâmplă imediat după ce te trezești.
- ▶ Inima începe să-ți bată puternic și respiri mai rapid pentru că organismul tău retrăiește senzația de frică. Acest lucru se poate întâmpla ori de câte ori îți amintești de traumă. Dacă ai fost într-un accident de mașină, chiar și vederea unei mașini te poate speria și supăra.

2. **Te simți amorțit și eviți orice lucru care ți-ar putea aduce aminte de ceea ce s-a întâmplat.**

- ▶ Încerci să eviți să te gândești sau să vorbești despre traumă pentru că te supără mult prea tare. Ignori orice sentiment legat de traumă și chiar încerci să pretinzi că nu s-a întâmplat niciodată.
- ▶ Eviți să faci lucruri, să te duci în locuri sau să te întâlnești cu persoane care îți amintesc de traumă.
- ▶ S-ar putea să uiți o parte din ceea ce s-a întâmplat; aceasta este metoda prin care creierul tău încearcă să te protejeze. Dacă nu îți aduci aminte, nu ești nevoit să te gândești la ceea ce s-a întâmplat.
- ▶ Nu îți mai dorești să faci lucruri distractive, așa cum îți doreai înainte. Poate că nu-ți mai fac plăcere sau poate că e mai ușor să stai și să nu faci nimic.
- ▶ Simți că nu-ți mai găsești locul alături de ceilalți și te simți singur atunci când alți oameni sunt în jurul tău. S-ar putea să te simți diferit față de ceilalți din cauza lucrului care ți s-a întâmplat.
- ▶ Nu prea simți nimic: nu te simți nici fericit, nici trist, nici îngrijorat. Amorțeala este felul în care organismul tău te protejează, nelăsându-te să mai simți aproape nimic.
- ▶ Crezi că ai să trăiești puțin și că vei muri mai devreme decât ceilalți.

3. **Corpul tău nu se poate relaxa; ești mereu cu nervii întinși.**

- ▶ Ți este greu să adormi sau să dormi. Poate că nu-ți poți opri gândurile în timpul nopții. Sau s-ar putea să-ți fie teamă să adormi, deoarece crezi că nu vei putea să te aperi în cazul în care se va întâmpla ceva rău.

- ▶ Ești irascibil și te enervezi foarte ușor. Chiar și cele mai mici lucruri te supără.
- ▶ Nu te poți concentra. Te gândești mereu în altă parte, iar acest lucru nu te lasă să fii atent la școală sau la teme.
- ▶ Te uiți în jur mereu și te aștepti să se întâmple ceva rău. Ești alert mereu, ceea ce te poate obosi.
- ▶ Te sperii foarte ușor dacă cineva se strecoară lângă tine, chiar și din greșeală. Din acest motiv nu poți adormi și nici nu te poți relaxa.

Doar un doctor sau un psiholog poate spune cu siguranță dacă suferi de TSPT. De aceea este foarte important să vorbești cu un adult și să ai parte de un ajutor de specialitate.

Ce să faci în cazul în care ai TSPT

Alexandra, în vârstă de doisprezece ani, a fost bătută la școală de două fete, colege mai mari, înainte ca profesoara ei să îi oprească. Acum nu poate dormi, se enervează foarte des și îi este greu să se concentreze la activitățile școlare. În fiecare dimineață, înainte de a pleca la școală pe Alexandra începe să o doară burta și îi roagă pe părinți să o lase să stea acasă. La școală, câteodată, mintea ei se goleşte. Atunci când merge pe holurile școlii se uită peste tot pentru a se asigura că acele colege nu o așteaptă. Știe că cele care au bătut-o au avut probleme și nu îi mai pot face rău, dar ea retrăiește momentul în care a fost bătută. Pur și simplu nu știe ce să facă.

Poate că ai avut o experiență ca cea a Alexandrei. Ți s-a întâmplat ceva cu adevărat înspăimântător și chiar dacă a trecut ceva timp, nu poți trece peste această experiență. Ce ar trebui să faci?

Este important, pentru ceea ce trebuie să faci, ca cineva să știe de trauma prin care ai trecut. Dacă ți s-a întâmplat ceva și nu ai spus nimănui este momentul să vorbești cu un adult în care ai încredere. Să vorbești despre experiența dureroasă prin care ai trecut este primul pas spre vindecare. Poți vorbi cu tatăl sau cu mama ta, cu un profesor sau cu psihologul școlii, cu o altă persoană în care ai încredere.

Dacă oamenii știu deja ce s-a întâmplat, ai putea crede că nu mai are niciun sens să mai discuți problema. Dar, să vorbești îți poate fi de ajutor. S-ar putea să îți fie greu să exprimi ceea ce simți și s-ar putea să fii speriat că vorbind despre ce s-a întâmplat te va face să retrăiești experiența. Cu cât vorbești mai mult despre ce s-a întâmplat, cu atât te vei simți mai puțin deranjat. Nu te închide în tine, problema s-ar putea agrava.

S-ar putea să trebuiască să vorbești despre ce s-a întâmplat în fiecare zi sau în fiecare săptămână înainte de a te simți mai bine. Vorbește despre ce ai pățit oricât de des simți nevoia, acest lucru îți dă corpului și minții tale ocazia de a se vindeca.

S-ar putea, de asemenea, să te ajute dacă desenezi sau scrii despre trauma ta. Poți desena/ scrie despre ce s-a întâmplat sau despre dorința ta ca lucrurile să se fi întâmplat altfel. Ambele lucruri te pot face să te simți mai bine. Arată desenele tale și ceea ce ai scris unui adult care te poate ajuta să-ți dai seama de ceea ce simți.

Mai sunt și alte metode de a face față unei traume, incluzând conceperea unei Scări a Fricii (vezi Capitolul 4), care te poate ajuta să îți accepți frica încetul cu încetul. Totuși este mai bine să lucrezi pe o Scară a Fricii cu ajutorul unui adult. Găsește un adult în care ai încredere și încearcă Scara Fricii, dacă te simți pregătit pentru asta. S-ar putea chiar să decizi că este o idee bună să consulți un psiholog sau un alt specialist care să te învețe să faci față situației prin care ai trecut. Pentru mai multe detalii despre consilierea psihologică vezi Capitolul 11.

Așa cum rănilor fizice se vindecă în timp, și rănilor emoționale au nevoie de timp pentru a se vindeca. Nimeni nu-ți poate promite că nu vei mai suferi vreodată o traumă. Dar, discutând despre ceea ce ți s-a întâmplat și practicând și alte metode prin care să te ajuți singur, te vei simți mai bine și mai puternic. Și pregătit să mergi mai departe.

Capitolul 11. Cum te pot ajuta specialiștii

Soluțiile oferite în acest material îți pot fi de ajutor, dar s-ar putea să mai ai nevoie și de un alt fel de ajutor. Dacă, după ce ai încercat soluțiile oferite în aceste pagini, nu reușești să scapi de stările de frică și de griji sau dacă ai o problemă gravă care nu poate fi rezolvată fără ajutorul unui specialist, atunci va trebui să te duci la un psiholog sau un terapeut.

Un psiholog sau un terapeut este o persoană cu care poți vorbi despre griji tale și despre stările de frică. Mai jos vei găsi cele mai frecvente întrebări care se pun în legătură cu consilierea psihologică, precum și răspunsuri care te pot ajuta.

#1: Ce se întâmplă la o ședință de consiliere psihologică?

Psihologul îți va asculta problemele și îți va sugera metode prin care să le rezolvi. Ședințele de consiliere psihologică durează aproximativ o oră. Psihologul îți va pune întrebări pentru a afla mai multe despre lucrurile care te îngrijorează. Împreună puteți găsi metode care să te ajute, iar apoi, poți încerca să aplici aceste metode acasă. Psihologul îți va răspunde la toate întrebările pe care le-ai putea avea în legătură cu lucrurile care te îngrijorează sau în legătură cu alte probleme din viața ta.

S-ar putea să dureze puțin până când terapia va da rezultate. Contează foarte mult relația pe care o ai cu psihologul tău, dar și dacă încerci metodele sugerate de el sau de ea. Dă-i o șansă psihologului tău, dar dacă ședințele nu îți fac bine, vorbește cu tatăl sau cu mama ta. S-ar putea să fie nevoie să schimbi mai mulți psihologi până când vei găsi unul care să-ți placă cu adevărat.

#2: Cine va fi acolo?

Te poți duce la ședințele de psihoterapie singur sau însoțit de un membru al familiei. Având alături un membru adult din familia ta ar putea să te facă să te simți mai confortabil, iar cel care te însoțește poate învăța cum să te ajute atunci când ești acasă. Uneori frații sau surorile mai mari pot fi incluși într-o ședință de psihoterapie, dacă tu vrei acest lucru.

#3: De ce trebuie să vorbesc despre problemele mele?

Nimeni nu te poate obliga să vorbești, dacă tu nu îți dorești asta. Unii copii se simt rușinați dacă sunt puși să vorbească despre problemele lor cu un străin. Alții nu vor să admită că au probleme. Toate acestea sunt lucruri normale. Poate trece ceva timp până când vei ajunge să îl cunoști pe psihologul tău și s-ar putea să nu poți spune multe lucruri la început. Atunci când vei începe să te simți confortabil îți va fi mai ușor să vorbești. Amintește-ți că e mult mai bine să vorbești despre problemele tale decât să le ții în tine.

Psihologul nu te poate ajuta dacă nu îi spui problemele pe care le ai. Dacă ești speriat sau nervos pentru că trebuie să te duci la psiholog este bine să îi spui psihologului tău ceea ce simți. Dacă psihologul tău are o sugestie care nu îți place, spune-i acest lucru și roagă-l să-ți dea o altă sugestie. În acest fel, psihologul tău poate veni cu alte sugestii care ar putea să-ți placă mai mult.

#4: Va afla toată lumea de problema mea?

Vizitele tale la psiholog sunt confidențiale, acest lucru înseamnă că psihologul tău nu are voie să vorbească cu nimeni despre problemele tale. Un psiholog este obligat să le spună părinților tăi ceea ce ai vorbit cu el, dacă îi spui că intenționezi să îți faci rău ție sau să rănești pe altcineva sau dacă cineva îți face rău ție. Și asta pentru a se asigura că nimeni nu va fi rănit, inclusiv tu.

Tu hotărăști dacă le vei spune membrilor familiei tale ce afli la sedințele de psihoterapie. Tot tu decizi dacă le vei spune sau nu prietenilor tăi. Dacă ai prieteni în care ai încredere, s-ar putea să te ajute să stai de vorbă cu ei despre temerile și îngrijorările tale. Poate că prietenii tăi te pot ajuta.

#5: Mama și tatăl meu trebuie să vorbească și ei cu psihologul?

Dacă părinții tăi te-au adus la psiholog, înseamnă că, probabil, nu știi cum să te ajute să-ți controlezi temerile și îngrijorările. Psihologul tău le poate explica părinților tăi problema pe care o ai, în așa fel încât ei să te poată înțelege mai bine și să îți ofere ajutorul de care ai nevoie. Psihologul poate, de asemenea, să vorbească cu ei despre cele mai bune metode prin care să te ajute, dacă ceea ce fac ei nu îți este de ajutor sau chiar înrăutățește situația. Consilierea psihologică dă cele mai bune rezultate atunci când sunt implicați și părinții. Dacă vrei ca psihologul tău să nu spună anumite lucruri, asigură-te că i-ai spus acest lucru.

#6: Profesorii mei trebuie să știe despre acest lucru?

Dacă temele și grijile pe care le ai nu-ți afectează activitatea școlară, nicio persoană de la școală nu trebuie să știe ca faci psihoterapie. Dacă temerile tale sunt legate de școală, psihologul tău s-ar putea să vrea să vorbească cu învățătorul sau dirigintele tău, pentru a-i face sugestii despre felul în care te poate ajuta. Prin lege, psihologul tău este obligat să ceară acordul scris al părinților tăi în cazul în care vrea să vorbească cu o persoană de la școala ta. Dacă nu vrei ca acest lucru să se întâmple, spune-le asta atât părinților tăi cât și psihologului tău.

#7: Pentru cât timp va fi necesar să merg la psiholog?

Pentru unii copii, câteva ședințe sunt suficiente, dar alții s-ar putea să aibă nevoie să meargă o dată pe săptămână timp de câteva luni sau chiar pentru mai mult timp. Depinde de natura problemei, de cât de repede începi să te simți mai

bine. Trebuie să ai răbdare, deoarece, s-ar putea să dureze ceva mai mult până când psihoterapia te va putea ajuta. Uneori psihoterapia nu este suficientă și s-ar putea să ai nevoie și de medicamente. Dacă crezi că psihoterapia nu te ajută, oricare ar fi motivul, vorbește cu psihologul și cu părinții tăi.

#8: Ce trebuie să știi despre tratamentul medicamentos?

Dacă ești atât de neliniștit încât nu poți scăpa de temerile tale, indiferent cât de mult ai încerca sau dacă suferi de una dintre problemele descrise în partea a doua a acestei cărți, s-ar putea să ai nevoie de tratament medicamentos. Medicamentele care se iau în astfel de situații sunt menite să vină în ajutorul substanțelor chimice din creier care îți afectează felul în care te simți și te porți. Numai medicul psihiatru îți pot spune dacă ai nevoie de tratament medicamentos. Medicul îți va pune întrebări legate de temerile tale pentru a-și da seama ce fel de medicament ți se potrivește.

Unele medicamente pot avea efecte secundare precum dureri de cap, dureri abdominale sau somnolență. Îți pot usca gura, te pot face să caști foarte des sau te pot face să te îngrași. Uneori se poate întâmpla ca medicamentele să-ți înrăutățească starea. Deoarece oamenii reacționează diferit la medicamente diferite, este imposibil de spus felul în care medicația te va afecta pe tine. Dacă ai efecte secundare care te deranjează, vorbește cu părinții tăi și cu psihologul tău. Efectele secundare pot dispărea după câteva săptămâni, după ce organismul tău se va obișnui cu medicamentele.

Este foarte important să iei medicamentele așa cum ți-au fost prescrise de medic, ceea ce, de obicei, înseamnă zilnic. Nu înceta să le iei de unul singur, acest lucru poate cauza probleme. Dacă ai întrebări în legătură cu medicația care ți-a fost prescrisă sau vrei să iei o doză mai mare sau mai mică, vorbește întotdeauna cu părinții tăi și cu medicul tău.

#9: Ce altceva pot face?

La sfârșitul acestui material vei găsi o „Notă pentru Părinți” pe care o poți arăta părinților sau unui alt adult, membru al familiei, care te poate ajuta să-ți controlezi temerile și grijile.

Notă pentru părinți

Poate fi extrem de greu să vezi cum copilul tău se luptă cu griji și probleme. Poate fi extenuant să te ocupi de temerile copilului tău. Te poți simți frustrat atunci când, în ciuda reasigurărilor tale, copilului tău îi este frică în continuare. Cu toate acestea, copilul tău are nevoie în mod constant de sprijinul tău. Acest capitol îți va oferi câteva sfaturi practice și idei pentru a îl putea ajuta mai eficient.

Cum reacționează copii atunci când le este frică

Fiecare copil reacționează la frică în mod diferit. Unii copii își arată frica în mod direct, alții își arată neliniștea și frica prin comportament. De exemplu:

- ▶ Negarea existenței unei probleme (acest lucru apare de obicei în rândul băieților);
- ▶ Amorțeala emoțională;
- ▶ Jocul mai agresiv;
- ▶ Retrăirea frecventă a situațiilor traumatizante în timp ce se joacă;
- ▶ Evitarea situațiilor noi;
- ▶ Apariția unor simptome fizice precum durerea, pierderea poftei de mâncare sau tulburări ale somnului;

Cum să îți ajuți copilul?

Încurajează-l. Încurajează-ți copilul cât poți de mult pentru că încearcă să facă exercițiile prezentate în această carte. Dacă are probleme sau este pe cale să renunțe, asigură-l că prin exerciții și cu răbdare, ești sigur că va reuși să își controleze temerile.

Dă-i un exemplu de o situație peste care ai trecut fără a te simți neliniștit. Copiii neliniștiți sunt cel mai adesea extrem de sensibili la sentimentele părinților. Dacă tu te temi de anumite situații sociale și răspunzi prin a le evita sau prin a intra în panică, copilul tău va observa acest lucru. Dacă ai o reacție exagerată atunci când copilul se zgârie sau se lovește, copilul tău va simți acest lucru și îți va prelua neliniștea. Ocupându-te de propriile tale griji și temeri îți vei ajuta copilul. Majoritatea informațiilor din această carte se aplică și adulților care au probleme cu anxietatea; poți chiar apela la ajutorul unui psiholog, dacă crezi că acest lucru îți va fi de ajutor.

Fă din exerciții o activitate de familie. Exercițiile pot fi de mare ajutor în cazul copiilor anxioși, dar mare parte dintre ei nu vor să le facă singuri. Roagă-ți copilul să facă mișcare alături de tine, cum ar fi mersul pe jos, o plimbare cu bicicleta sau diverse activități casnice.

Spune-i copilului tău că este în regulă să-și exprime emoțiile. Multor copii nu le place să vorbească despre ceea ce simt. Asigură-ți copilul că, deși îi

poate fi greu să vorbească despre emoții puternice, cu cât mai repede începe să le exprime, cu atât mai repede se va simți mai bine. Copiii sunt sensibili la felul în care reacționează adulții atunci când își exprimă sentimentele, așa că este important să îi arăți că îi accepți sentimentele. Dacă te alarmezi sau începi să-l critici, să râzi, să-l ignori sau să țipi, copilul tău va înceta să ți se mai confeseze.

Fii un antrenor. E mai bine să te comporți cu copilul tău precum un antrenor decât să îi spui ce să facă. Ajută-ți copilul să se gândească la metode care l-ar ajuta să-și înfrângă temerile.

Folosește recompensele. Pentru anumiți copii, recompensele pot fi un motiv suplimentar care să-l determine să muncească mai greu pentru a-și înfrânge temerile. Pentru alți copii, un sistem bazat pe recompense poate părea doar o altă modalitate de a eșua. Întreabă-ți copilul de la început dacă vrea să încerce un sistem bazat pe recompense. Nu-l obliga. Asigură-l că în cazul în care nu funcționează, nu înseamnă că a eșuat. Înseamnă doar că va trebui să încercați altceva.

Sistemul bazat pe recompense funcționează cel mai bine la copiii mici, de până în 12 ani. Fă un tabel zilnic al comportamentelor pe care vrei să le încurajezi. Hotărăște câte puncte vei acorda pentru fiecare comportament, pe o scară de la 1 la 5. Separat, fă o listă a recompenselor pe care copilul tău ar dori să le primească și a numărului de puncte necesar pentru fiecare în parte. Apoi, la sfârșitul fiecărei zile, uitați-vă împreună peste tabel. La sfârșitul unei săptămâni copilul tău poate „cheltui” punctele acumulate. Unii copii ar putea avea nevoie să fie recompensați mai des, chiar și zilnic, pentru ca tabelul să își atingă scopul. Trebuie să vezi care metodă funcționează mai bine.

De exemplu:

SCOP	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Stai la școală toată ziua							
Exerciții respirație							
Nu s-a mai îngrijorat							
A cerut ajutor							

Când este nevoie de consiliere psihologică?

Dacă tu și copilul tău ați încercat toate metodele prezentate în această carte, dar nimic nu pare să funcționeze, este înțelept să cauți ajutor specializat. Dacă copilul tău are multe simptome fizice, precum dureri, du-l la medicul pediatru pentru un control. Uneori există motive medicale pentru simptomele fizice, iar această posibilitate trebuie eliminată.

Cine oferă consiliere psihologică?

Specialiști în sănătatea mintală precum psihologi, medici psihiatri și psihoterapeuți pot face terapie cu copilul tău, dacă este cazul. Aceștia pot diagnostica problema și pot decide dacă temerile copilului tău sunt normale sau dacă problema este una serioasă. Este important să întrebi ce experiență are terapeutul în lucrul cu copiii care suferă de tulburări de anxietate. Dacă nu știi unde să găsești un terapeut întreabă-l pe consilierul școlii sau cere recomandări de la un medic.

Cum funcționează consilierea psihologică

Terapia cognitiv comportamentală este o tehnică eficientă și probabil cea mai des folosită în tratarea copiilor care suferă de tulburări de anxietate. Consilierul îl va învăța pe copilul tău cum să se poarte pentru a diminua efectele anxietății. Copilului tău i se vor da teme pentru a exersa, între ședințe, lucrurile nou învățate. Multe dintre sugestiile din această carte sunt bazate pe această tehnică.

Consilierea psihologică poate dura de la câteva săptămâni până la câteva luni, în funcție de severitatea problemei. Cere-i terapeutului copilului tău să te informeze în mod constant, pentru a te asigura că terapia funcționează. Dacă nu vezi niciun progres, cere-i terapeutului explicații.

Va fi necesar tratamentul medicamentos?

Atunci când consilierea psihologică nu dă rezultate sau atunci când simptomele sunt atât de severe încât tulbură activitățile zilnice, terapeutul poate recomanda medicație. În mod obișnuit, va fi consultat un psihiatru specializat în pediatrie, acesta va prescrie și va monitoriza medicația. Un psihiatru specializat în pediatrie este un medic specializat în lucrul cu copii care au probleme emoționale și comportamentale.

Înainte ca copilul tău să înceapă un tratament medicamentos este înțelept să insiști să i se facă un control medical total care să includă și analize ale sângelui. În acest fel, medicul poate monitoriza toate efectele pe care le-ar putea avea medicația. Din momentul în care tratamentul medicamentos a început, trebuie să-ți aduci copilul pentru controale periodice.

Deși medicamentele pot fi eficiente și sigure atunci când sunt monitorizate corespunzător, există și riscuri. Întreabă-l pe medic sau pe farmacist dacă ești îngrijorat de siguranță, efecte secundare sau orice altceva.

Un mesaj special pentru tații care au fii anxioși

Deoarece bărbaii cresc crezând că trebuie să fie puternici și să își învingă frica fără ajutor din parte cuiva, s-ar putea, ca unui tată să-i fie greu să accepte că fiul său are probleme de anxietate. Ca tată, s-ar putea să îți fie greu să înțelegi temerile fiului tău, dacă tu nu ai avut probleme de acest gen. Sau, în cazul în care

erai temător în perioada copilăriei, s-ar putea să reacționezi exagerat, forțându-l pe fiul tău să-și învingă temerile, pentru că nu vrei ca el să experimenteze ceea ce ai trăit tu. S-ar putea să te gândești că fiul tău este „moale” și te-ai putea întreba dacă, vorbind „dur” cu el îl vei ajuta să treacă peste temerile pe care le are. Din păcate, acest lucru nu face altceva decât să sporească temerile și anxietatea și îi poate chiar provoca probleme, mai târziu în viață. Sprijinul tău de acum poate preveni probleme viitoare. În loc să fii critic, asumă-ți rolul unui antrenor care oferă sprijin. Pe termen lung vei descoperi că acest comportament dă mai multe rezultate.

Amintește-ți...

Deși este greu să vezi cum copilul tău se luptă cu temerile și grijile, tu poți fi un ajutor valoros. Monitorizându-ți comportamentul, ajutându-ți copilul să învețe și să repete exercițiile din această carte și apelând la consiliere de specialitate și chiar tratament medicamentos, atunci când este nevoie, îți poți ajuta copilul să își învingă temerile și să ducă o viață productivă.

Bibliografie selectivă

- Barlow, D.H. *Anxietatea și Tulburările pe care Le Provoacă* (New York: Editura Guilford, 2002).
- Bourne, E.J. *Carte de Teme; anxietatea și fobia* (Oakland, CA: Editura New Harbinger Publications, Inc., 2000).
- Coryell, W. și Winokur, G., *Controlul Clinic al Tulburărilor de Anxietate* (New York: Editura Universității Oxford, 1991).
- Manual de Diagnostic și Statistică al Tulburărilor Mentale*, Ediția a Patra (Washington, DC: Asociația Psihiatrică Americană, 1994).
- Foa, E.B. și Wilson, R. *Stop Obsesiilor !* (New York: Editura Bantam Books, 2001).
- Goleman, D. *Inteligența Emoțională* (New York: Editura Bantam Books, 1995).
- Henricks, G. și Wills, R. *Cartea Centrării* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975).
- Hunt, D. *Fără Temeri* (New York: Editura Warner Books, Inc, 1988).
- Manaissas, K. *Cheia către Creșterea și Educarea Copilului Tău Anxios* (Hauppauge, NY: Seria Educațională Barron, 1996).
- Markway, B.G., Carmin, C.N., Pollard, C.A. și Flynn, T. *Murind de Rușine: Ajutor în Anxietatea Socială și Fobie* (Oakland, CA: Editura New Harbinger Publications, Inc, 1992).
- Marsh, J.S. și Mulle, K. *Tulburarea Obsesiv Compulsivă la Copii și Adolescenți* (New York: Editura Guilford Press, 1998).
- Oaklander, V. *Ferestre către Copiii Noștri* (Highland, NY: Centrul pentru Dezvoltare Gestalt, Inc, 1988).
- „Tulburarea Obsesiv Compulsivă: Epidemia Secretă a Copilăriei”, *Știri despre Terapiile Copiilor* (Regele Prusiei, PA: Centrul pentru Psihologie Aplicată, Volumul I, Nr. 2, Decembrie 1993).
- Peurifoy, R.Z. *Cum să Învingi Anxietatea* (New York: Editura Henry Holt and Company, 1997).
- Rozman, D. *Meditând alături de Copii* (Boulder Creek, CA: Editura Universității Trees, 1975).
- Schab, L.M. *Tehnici de Rezistență* (Regele Prusiei, PA: Childswork / Childsplay, 1996).
- Scott, L.B. și Thompson, J.J. *Timpul pentru Discuții* (St. Louis, MO: Webster, 1951).
- Sleek, S. „După Furtună, Copiii se Joacă în Frică”, *Monitor* (Iunie 1998).

