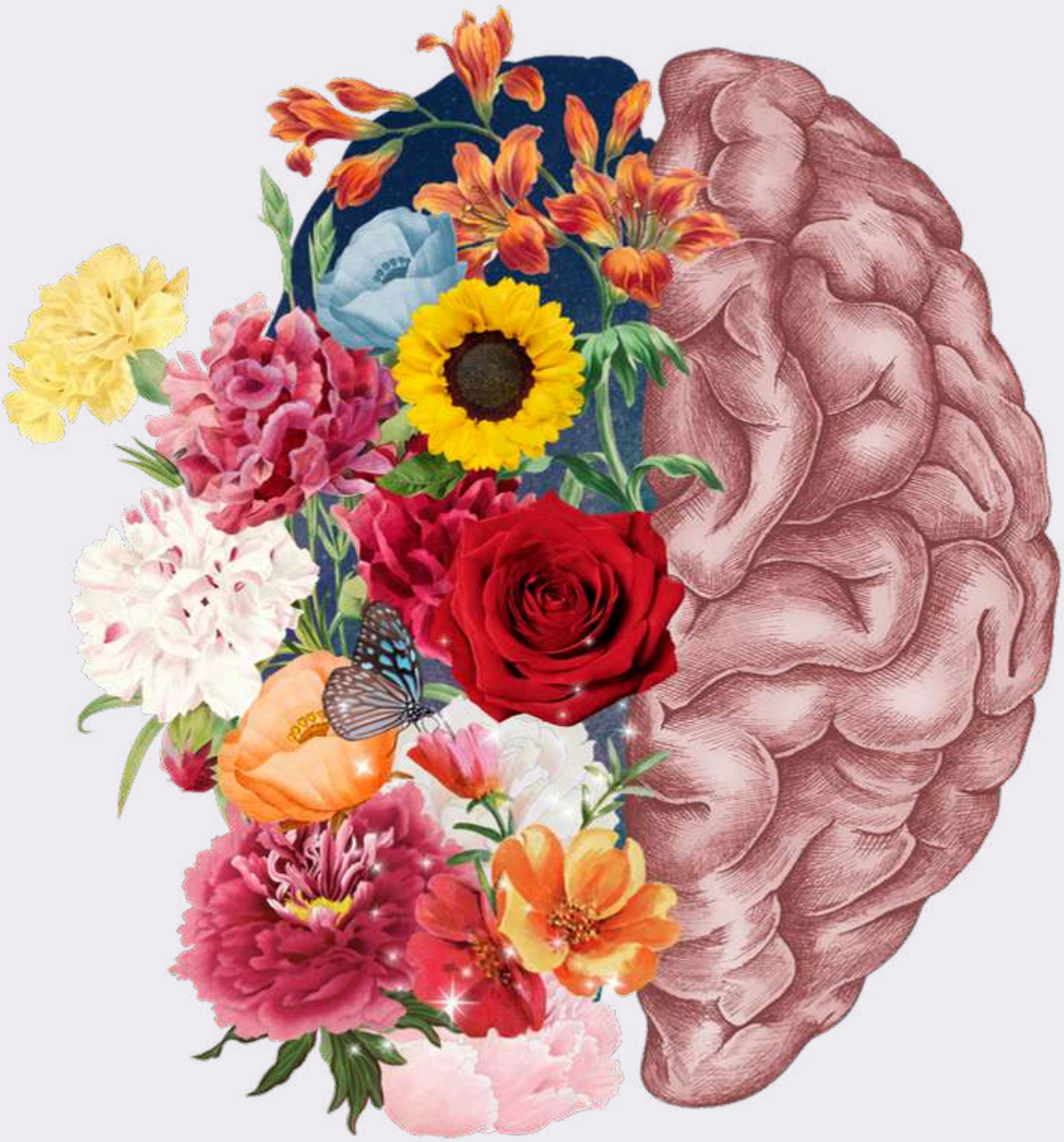


Ghid de sănătate mintală

Bune practici. Strategii, tehnici și exerciții zilnice.

Sibiu incubator

Asociația Tricycle

Codruța Răbăgel
PSIHOTERAPEUT

Ghid de sănătate mintală

Bune practici, strategii, tehnici și exerciții zilnice pentru stare de bine dedicate copiilor, adolescenților și adulților

Ghidul de sănătate mintală este o inițiativă educațională născută din dorința de a aduce claritate, sprijin și îndrumare persoanelor care își doresc să înțeleagă mai bine ce înseamnă echilibrul psihic, sănătatea mintală și starea de bine ori celor care se confruntă cu dificultăți psiho-emoționale.

Conceput ca un instrument de informare, accesibil și aplicabil, ghidul reunește recomandări validate științific, sugestii terapeutice din cabinetele specialiștilor și exemple de bune practici în sănătatea mintală, adaptate publicului larg.
Se regăsesc informații esențiale despre teme fundamentale pentru viața de zi cu zi, alături de resurse utile: strategii și tehnici de aplicat zilnic, liste de cărți, exerciții de reflecție și instrumente de auto-observare, fiecare autor asumându-și responsabilitatea pentru materialele publicate. Toate articolele au scop informativ și nu au rolul de a substitui în nici un fel intervenția psihoterapeutică, recomandările medicale sau diagnosticul clinic. Pentru orice informații punctuale este necesar să fie contactat un specialist în domeniul sănătății mintale.

Este un material gândit pentru copii, adolescenți, adulți, dar și pentru părinți, profesori, angajați din mediul corporatist sau alte persoane care își doresc să dezvolte o mai bună înțelegere a sănătății mintale. Poate fi utilizat în viața de zi cu zi în contexte educaționale, în cabinete de consiliere, în grupuri de sprijin sau pur și simplu în momentele în care simți nevoia de orientare și validare.

Acest ghid nu înlocuiește consultul de specialitate, dar poate fi un prim pas valoros spre o stare de bine exersată; un aliat în momentele de căutare, sprijin în momentele de cumpănă și ghidaj în drumul fiecăruia spre o viață mai conștientă și mai împăcată.

Ghidul de sănătate mintală. Bune practici, strategii, tehnici și exerciții zilnice este un proiect marca incubator107 Sibiu - Asociația Tricycle și a luat naștere cu sprijinul comunității prin donațiile oferite în cadrul Conferinței de Sănătate Mintală de la Sibiu și în cadrul altor atelierele educaționale. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la conturarea acestui vis educational, care iată, devine acum o realitate, în 2025!

!

Cuprins



Despre autori.....pag 3
Manifest pentru sănătatea mintală.....pag 8
Psih. Codruța Răbăgel, coordonator incubator107 Sibiu

SECȚIUNEA: Informare și apoi acțiune!
Să ne informăm! Confuzia dintre psihiatrie și psihologie.....pag 12
Dr. psihiatru Andreea-Nicoleta Dobra
La ce specialist pot apela?.....pag 15
Psih. Codruța Răbăgel
Cum știi cui să te adresezi? Psiholog clinician, psihoterapeut sau logoped .....pag 18
Logoped Andreea Năstase
Cum îmi aleg psihoterapeutul?.....pag 20
Psih. Vica Isabela Edu
Când știi că ai nevoie de psihoterapie?.....pag 23
Logoped Andreea Năstase
Online sau în cabinet. Beneficiile psihoterapiei diferă?.....pag 26
Psih. Codruța Răbăgel

SECȚIUNEA: Universul emoțiilor și corpul
Întors pe dos 2 dintr-o perspectivă psihologică.....pag 30
Psih. Raluca Ștefan
Ai vreo strategie să își gestionezi emoțiile? Aplică RAIN!.....pag 33
Psih. Codruța Răbăgel
Crash-ul emoțional.....pag 35
Psih. Alina Diaconu

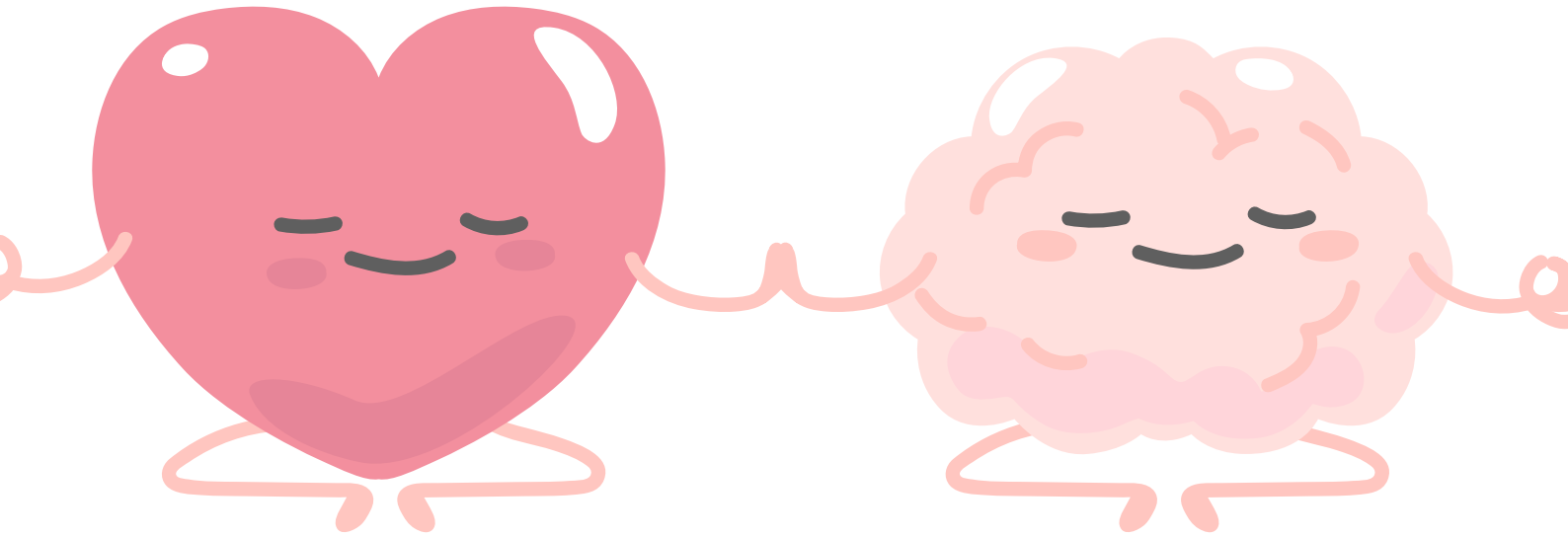
Burnout școlar.....pag 37
Psih. Carmen Neagu
Viața la catedră și dincolo de ea.....pag 43
Prof. Adriana Ioana Bârcean
Te odihnești sau doar dormi? Odihna, 7 tipuri care susțin sănătatea mintală.....pag 46
Psih. Codruța Răbăgel
Depresia, afecțiunea omului modern. Semne și simptome.....pag 49
Dr. psihiatru Andreea-Nicoleta Dobra
Anxietatea, prietena noastră.....pag 52
Psih. Raluca Ștefan
Anxietatea de Performanță la Adolescenți. Cauze și Simptome.....pag 55
Psih. Andreia Bărăgan
Cum mă eliberez de stres?.....pag 57
Psih. Codruța Răbăgel
Autenticitatea, cea mai sănătoasă formă de imagine.....pag 59
Strateg & *Designer de Brand Daniela Teliceanu*
Dar din dar se face rai și lumea e mai bună!.....pag 62

SECȚIUNEA: Universul minții
De la gând la acțiune. Spre echilibrul minte, emoție, corp.....pag 65
Psih. Codruța Răbăgel
5 Strategii de Gestionare a anxietății de performanță.....pag 69
Psih. Andreia Bărăgan
3 E-uri pentru productivitate.....pag 71
Psih. Codruța Răbăgel
5AM. Obiceiurile și trezitul de dimineață.....pag 74
Expert în productivitate Dan Luca
Redescoperirea minții prin echilibru, viteză și concentrare. Soroban pentru adulți..pag 77
Fondator Logiclub Andreea Matei
Exercițiu în 5 pași. Supraviețuiești sau evoluezi?.....pag 80
Psih. Codruța Răbăgel
Luarea Deciziilor: strategii și impact asupra adolescenților.....pag 85
Psih. Andreia Bărăgan
Timpul, psihologul anului.....pag 88
Psih. Codruța Răbăgel

SECȚIUNEA: Universul relațiilor
Cum să Construiți și să Mențineți Relații Pozitive.....pag 92
Psih. Andreia Bărăgan
Cuplul: între ecoul trecutului și prezentul trăit.....pag 95
Psih. Codruța Răbăgel

Puterea clarității, pentru părinți și profesori – interviu.....pag 97
interviu Psih. Codruța Răbăgel și Psih. Carmen Neagu
Ce este figura de atașament primară și ce rol joacă ea în dezvoltarea armonioasă a copiilor?.....pag 104
Psih. Elena Ungureanu
15 principii ale părinților prezenți în relația cu copiii lor.....pag 106
Psih. Codruța Răbăgel
Dezvoltarea limbajului și rolul părintelui.....pag 111
Logoped Andreea Năstase
Cum funcționează creierul unui adolescent? Adolescența: O perioadă de transformare și creștere.....pag 116
Psih. Vica Isabela Edu
Mindfulness zi de zi 5 Activități în relația Părinte – Copil.....pag 120
Psih. Codruța Răbăgel
Adolescence, vorbește pe limba părinților și adolescenților 7 lecții terapeutice pentru părinți.....pag 123
Psih. Codruța Răbăgel
Nu reparăm copilul, ci dinamica relației părinte – copil.....pag 129
Psih. Codruța Răbăgel

SECȚIUNEA: Universul cărților
Recomandări de carte pentru echilibru și stare de bine.....pag 137



> *Locul în care* ORICINE
> *poate învăța pe* ORICINE, ORICE!

Ghidul de sănătate mintală este o inițiativă educațională născută din dorința de a aduce claritate, sprijin și îndrumare persoanelor care își doresc să înțeleagă mai bine ce înseamnă echilibrul psihic, sănătatea mintală și starea de bine ori celor care se confruntă cu dificultăți psiho-emoționale.

Conceput ca un instrument de informare, accesibil și aplicabil, ghidul reunește recomandări validate științific, sugestii terapeutice din cabinetele specialiștilor și exemple de bune practici în sănătatea mintală, adaptate publicului larg.

Se regăsesc informații esențiale despre teme fundamentale pentru viața de zi cu zi, alături de resurse utile: strategii și tehnici de aplicat zilnic, liste de cărți, exerciții de reflecție și instrumente de auto-observare, fiecare autor asumându-și responsabilitatea pentru materialele publicate. Toate articolele au scop informativ și nu au rolul de a substitui în nici un fel intervenția psihoterapeutică, recomandările medicale sau diagnosticul clinic. Pentru orice informații punctuale este necesar să fie contactat un specialist în domeniul sănătății mintale.

Este un material gândit pentru copii, adolescenți, adulți, dar și pentru părinți, profesori, angajați din mediul corporatist sau alte persoane care își doresc să dezvolte o mai bună înțelegere a sănătății mintale. Poate fi utilizat în viața de zi cu zi în contexte educaționale, în cabinete de consiliere, în grupuri de sprijin sau pur și simplu în momentele în care simți nevoia de orientare și validare.

Acest ghid nu înlocuiește consultul de specialitate, dar poate fi un prim pas valoros spre o stare de bine autentică; un aliat în momentele de căutare, sprijin în momentele de cumpănă și ghidaj în drumul fiecăruia spre o viață mai conștientă și mai împăcată.

Ghidul de sănătate mintală. Bune practici, strategii, tehnici și exerciții zilnice este un proiect marca incubator107 Sibiu - Asociația Tricycle și a luat naștere cu sprijinul comunității prin donațiile oferite în cadrul Conferinței de Sănătate Mintală de la Sibiu și în cadrul altor atelierele educaționale. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la conturarea acestui vis educational, care iată, devine acum o realitate!

Ghid de sănătate mintală. Bune practici, strategii, tehnici și exerciții zilnice este un proiect marca incubator107 Sibiu - Asociația Tricycle și a luat naștere cu sprijinul comunității prin donațiile oferite în cadrul Conferinței de Sănătate Mintală de la Sibiu și în cadrul altor atelierele educaționale. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la conturarea acestui vis educational, care iată, devine acum o realitate!

Susține și tu proiectele Asociației Tricycle, incubator107 Sibiu cu donații în contul:

RO 53 BTRL 0330 1205 S481 75XX
Beneficiar: ASOCIAȚIA TRICYCLE
Banca: Banca Transilvania



incubator107sibiu

incubator107sibiu

Mulțumim specialiștilor care au contribuit la scrierea acestui ghid de bune practici pentru sănătatea mintală



Codruța Răbăgel - Psihoterapeut, formator, Sibiu
autor al instrumentului de lucru Cartolinele Mindfulness pentru Stare de Bine

„Sunt psihoterapeut autonom cu practică privată în cabinetul individual de psihologie, formator învățare experiențială, consilier dezvoltare personală, trainer; cu atestat de liberă practică eliberat de Colegilor Psihologilor din România.
Cu experiență de 12 ani în domeniul sănătății mintale, sprijin adulți și familii să construiască starea de bine, facilitez programe de sănătate pentru angajații companiilor și lucrez ședințe de psihoterapie atât în cabinetul privat din Sibiu, cât și online.
Cred cu tărie că ceea ce „gândim trăim” și îmi ghidez pașii după motto-ul „Prețuiește-te acum, meriți!”.
www.codrutarabagel.ro psihoterapeut@codrutarabagel.ro



Vica Isabela Edu - Psihoterapeut integrativ, București

„Sunt psihoterapeut integrativ și îmi desfășor activitatea în cabinetul individual din București. În trecut, am colaborat și cu mediul educațional în grădinițe.
mi place să cred că fiecare om are o poveste unică, că nu există oameni răi, ci doar oameni foarte răniți, care nu știu cum să-și gestioneze emoțiile astfel încât acțiunile și comportamentele lor să îi ducă spre echilibru în viața personală și în relațiile lor.”
vicaisabelaedu@gmail.com



Andreea-Nicoleta Dobra - Medic specialist Psihiatru, Sibiu

Sunt absolventă a Facultății de Medicină „Victor Papilian” din Sibiu din anul 2012, cu pregătire în rezidențiat în cadrul Spitalului de Psihiatrie Sibiu. Am obținut titlul de medic specialist psihiatru în noiembrie 2016.
dr.dobraandreea@yahoo.com



Andreia Bărăgan [1] - Psiholog clinician & consilier de dezvoltare personală, Sibiu

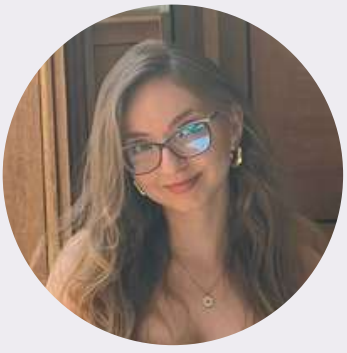
Sunt psiholog clinician și consilier de dezvoltare personală, dedicată să promovez sănătatea mintală și o viață plină de sens. Am absolvit Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației la UBB Cluj și masterul de Psihologie Clinică și Psihoterapie la ULBS Sibiu. Sunt psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Terapii Cognitiv-Comportamentale și Programe de Reabilitare (ATCCPR) și în cadrul Asociației Române de Psihoterapie Integrativă (ARPI).
psiholog.baragan.andreia@gmail.com www.psihologandreiabaragan.ro



Andreea Matei – fondator Logiclub Smart Center, Sibiu

Sunt certificată ca profesor de Soroban, dețin certificări atât de la școala japoneză Ishido-shiki (numărul 1 în Japonia în domeniul său de activitate), cât și de la Fundația Japoneză de Soroban. Mama, sotie, antreprenor, fan Soroban.

Mă ghidez după Motto-ul “Fii schimbarea pe care vrei sa o vezi in lume” (Mahatma Gandhi) și aduc schimbare în mediul educational sbian din 2019 de când am lansat Logiclub.
Am o echipă formată din șapte mentori certificați care au o bogată experiență psiho-pedagogică, sunt dedicați și pasionați de Soroban/
office@logiclub.ro www.logiclub.ro



Raluca Ștefan - Psiholog clinician, Sibiu

Psiholog clinician cu o viziune centrată pe empatie, adaptabilitate și respect. Am absolvit programul de licență în psihologie din cadrul Universității Lucian Blaga din Sibiu la Facultatea de Științe Socio-Umane. Actualmente, urmez studiile la masterul de „Psihologie clinică, consiliere psihologică și psihoterapie” al Universității Lucian Blaga din Sibiu, cât și o formare în psihoterapie integrativă - programul Neuropsy ARPI din București.
stefanralucaionela13@gmail.com



Alina Diaconu - Psihoterapeut, psiholog clinician, București

„Sunt psihoterapeutul care formează o echipă cu cei care îmi cer ajutorul și le ofer sprijin și îndrumare pentru a realiza schimbări sănătoase în viața lor. Cu blândețe, empatie și tehnici adaptate nevoilor fiecăruia, sunt aici să te susțin.
În activitatea mea combin mai multe abordări terapeutice cu care am luat contact în formărea profesională și personală, cu care am rezonat și care au făcut sens pentru mine."
www.alinadiaconu.com



Andreea Năstase - Psiholog clinician, psihoterapeut, Logoped
Fondator al institutului de Logopedie

„De peste 15 ani activez cu pasiune și dedicare în domeniul psihologiei, logopediei și psihoterapiei. Sunt psiholog clinician, logoped specialist și psihoterapeut cognitiv-comportamental, dar și formator și supervizor în logopedie. În toți acești ani, am învățat că adevărata transformare începe cu o comunicare autentică – iar eu am făcut din acest principiu o misiune.

Coordonez cabinetele mele de psihologie și logopedie din București, unde am pus bazele unei echipe dedicate și profesioniste, iar împreună, am reușit să aducem rezultate concrete pentru sute de copii și familiile lor. Cred că *fiecare copil are o voce. Rolul nostru este să-l ajutăm să o descopere și să o folosească.*"
www.institutuldelogopedie.ro



Dan Luca - Expert în productivitate, Sibiu

„Aud foarte des faptul că oamenii vor să își schimbe viața, dar cumva nu au timp să facă acele schimbări necesare. În aceste vremuri, toată lumea e copleșită, însă câțiva care reușesc totuși să construiască companii de succes ca Amazon, Apple, Tesla.

Ceilalți 95% sunt într-o cursă furibundă pentru supraviețuire de luni până vineri și trăiesc cu gândul că în weekend le va veni și lor rândul să trăiască și să se simtă vii. Aceștia sunt pompieri profesioniști care sting incendii toată ziua, de dimineață până seara. Stimul și Răspuns. Asta NU e viață!
Sunt expert în productivitate, pasionat de creștere și dezvoltare – am scris cărțile Productivity superhero și The 5 Am Revolution, facilitez sisteme de creștere personală și de business."
www.5am.ro



Carmen Neagu – Profesor, Psiholog, Psihoterapeut, Buzău

„Licenţiată în istorie și filologie (UAIC Iași), cu un master în Istoria evreilor și ebraistică (UAIC Iași), bursieră Extensive Reading Foundation (Japonia) și IATEFL (UK), cu certificare TKT PRACTICAL (Universitatea Cambridge) și o formare în Critical Thinking in Language Learning and Teaching (Universitatea Oregon), cu o experiență de peste 15 ani în predarea limbii engleze într-un liceu din Buzău pentru care a primit distincția European Language Label în 2013.

În 2022, am publicat prima carte, „Tezaur de greșeli. Ghid de supraviețuire pentru profesori" însoțită de jurnalul de practică „Îmblânzirea anxietății. Ghid terapeutic pentru profesori". Publicațiile constituie psihoeducația de care are nevoie orice profesor în momentele în care nu vrea să mai meargă la școală. Visul meu este ca fiecare elev din România să își valorizeze greșeala ca o experiență de învățare pentru ca adultul de mai târziu să conștientizeze că în timp ce greșeala trece, lecția este cea care ne transformă."
www.carmen-neagu.ro cabinet.neagucarmen@gmail.com



Daniela Teliceanu – Brand Designer
Fondatoarea Branding Altfel, Sibiu

De 11 ani în antreprenoriat și 8 în branding, am învățat că imaginea pe care o proiectăm e la fel de importantă ca ceea ce construim. În acest timp am sprijinit numeroși antreprenori să își găsească vocea, să își exprime autenticitatea și să creeze branduri bazate pe încredere și sens, educându-i să își construiască o imagine autentică și sănătoasă.

Astăzi, imaginea de brand nu mai aparține doar companiilor, ci fiecăruia dintre noi. Adolescenții își formează identitatea și în online, iar părinții caută să îi ghideze într-un spațiu plin de comparații și presiuni. Cred că atunci când brandul – fie el personal sau de business – reflectă cine ești cu adevărat, creează nu doar vizibilitate, ci și echilibru interior.
www.brandingaltfel.ro



Adriana Ioana Bârcean – Profesor, Psihoterapeut în formare, Orăștie

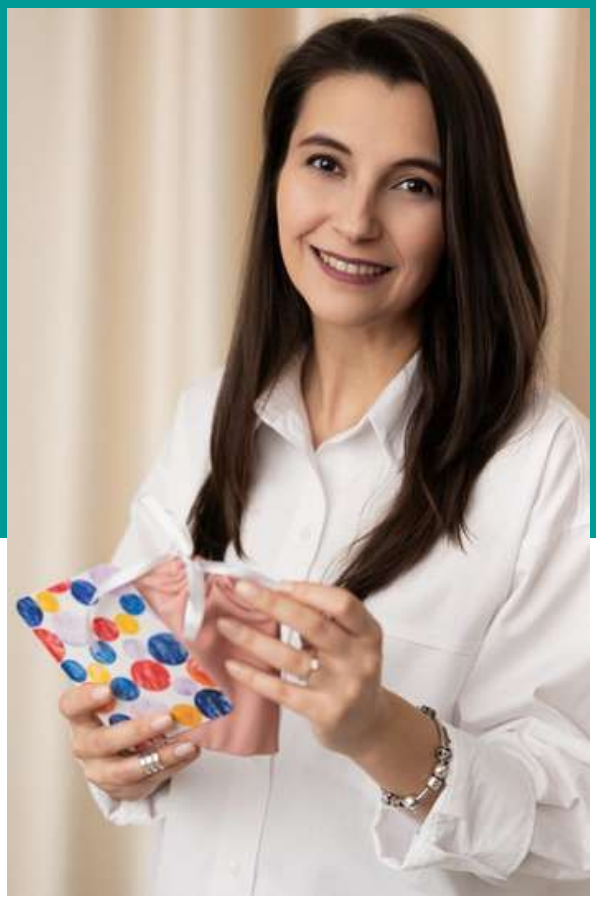
Profesor de limba engleză și franceză, profesor de Cultură și Civilizație Engleză și Teatru la Palatul Copiilor Deva – filiala Orăștie, județul Hunedoara.
Adriana are o pasiune neclintită pentru învățarea pe tot parcursul vieții, astfel până acum, ea este,
profesional vorbind, lucrător prin arte combinate, lucrător de tineret, animator socio-educativ, evaluator de competențe profesionale, consilier pentru dezvoltare personală și, nu în utimul rând, formator de profesori și facilitator a două programe internaționale de transformare lăuntrică: Mentalitate Deschisă în Educație (Outward Mindset, Institutul Arbinger din S.U.A.) și Cercul Siguranței (Circle of Security, tot din S.U.A.).

Adriana se pregătește să devină psihoterapeut, e în formare în Psihodramă și studentă în anul II la UBB Cluj-Napoca, Facultatea de Științele Educației și Psihologie.



Elena Ungureanu – Psiholog cu portofoliu complet de competențe în Psihologie, București

Expert Tehnic Judiciar în Psihologie autorizat de Ministerul Justiției
Supervizor în Psihologie
Membru în comitetul filialei București a Colegiului Psihologilor din România
Vicepreședinte al Federației Române de Psihoterapie
Fost lider studențesc în cadrul Universității "Alexandru Ioan Cuza" din Iași
Fost reprezentant național în cadrul EFPSA* (European Federation of Psychology Students Asssociation)



Manifest pentru sănătatea mintală

Psih. Codruța Răbăgel

Trebuie să recunoaștem că importanța igienei mintale și emoționale este la fel de importantă ca aerul și apa. Trăim într-o perioadă marcată de multiple crize – medicale, economice, sociale și de mediu – care solicită atenția asupra sănătății noastre mintale pentru a gestiona eficient aceste provocări.

Manifestul pentru sănătatea mintală e nevoie să construiască o punte de legătură între trei actori sociali: pacient/client, specialist și instituțiile statului, încât să existe echitate, asumare și responsabilitate din partea fiecărui actor social implicat și pentru fiecare dintre aceștia.

Ca psihoterapeut, consider că sănătatea nu poate fi discutată fără a aborda și aspectele psihicului, deoarece corpul și creierul sunt interconectate. Specialiștii care se ocupă de sănătatea mintală, precum psihologii, psihoterapeuții și medicii psihiatri, corelează structurile mentale, emoționale, fizice și sociale pentru echilibrului personal și relațional al celor cu care lucrează. Este nevoie de igienă mentală și emoțională așa cum e nevoie de aer și de apă, această igienă nu este dedicată doar celor care trăiesc tulburări psihice, ci tuturor oamenilor pentru a menține calitatea vieții și pentru a preveni instalarea bolilor psihice.

Psihoterapia, ca bază a sănătății mintale înseamnă relație, înseamnă să găsești în fața ta o persoană cu care rezonezi și care te poate însoți într-o călătorie de explorare și de vindecare pentru minte, trup și suflet. Psihoterapia înseamnă învățare și dezvățare, înseamnă iubire față de sine și de ceilalți, înseamnă a-ți da voie să fii tu cel care ești deja, în cea mai bună versiune a ta! Psihoterapia se face sub îndrumarea unui specialist format în acest domeniu și sprijină omul să își activeze resursele personale astfel încât să fie productiv, asumat, implicat și așa mai departe.

Sănătatea psiho-emoțională este un pilon cheie în echilibrul minte-corp-suflet; creierul, organul central al ființei umane, este un supra-sistem care influențează fiecare aspect al funcționării noastre fiziologice. Emoțiile noastre impactează nervii și rețelele neuronale,

care la rândul lor influențează hormonii și sistemul imunitar, într-un ciclu dinamic.

Studiile recente arată că traumele reprimate și nevindecate se pot manifesta în organe, declanșând diverse patologii fiziologice, respective boli. Acest lucru se întâmplă pe fondul dezechilibrului dintre minte, emoții și corp. Întâlnesc adesea cazuri în care problemele psiho-somatice generează dezechilibre majore, datorită unei lipse de cunoaștere sau a unor traume majore nevindecate.

Într-o societate calibrată la normalitate, potrivit ar fi să existe programe de educație și prevenție pentru stabilizarea sănătății psiho-emoționale, programe care să fie parte din dezvoltarea copilului de la vârste fragede până la etate. Prin strategii terapeutice, fiecare persoană poate deveni conștientă de legătura dintre corp, minte și emoții, și poate acționa în consecință.

Prevenția și intervenția în sănătate se bazează pe informare, educație și acțiune individuală.

La nivel individual, fiecare persoană este responsabilă să se informeze din surse sigure cu privire la aspectele sănătății mintale și să-și stabilească clar obiectivele, pentru a construi noi tipare mentale care să genereze comportamente de succes și autoreglare emoțională. Totodată, fiecare om are dreptul să ceară suport emoțional și psihologic, mai ales în aceste vremuri pline de provocări. Acest sprijin de specialitate e necesar să fie oferit de către specialiștii care au formare acreditată și avizată de forurile legislative; în România, acreditările psihologilor și psihoterapeuților pot fi verificate în Registrul Unic al Psihologilor.

Educația, pilon crucial

Educația este un alt pilon crucial în acestă normalitate. Este important să recunoaștem și să demontăm stigmatul asociat cu problemele de sănătate mintală. Mulți dintre pacienții mei se confruntă cu anxietate, depresie sau stres, dar ezită să caute ajutor din cauza fricii de a fi judecați. Este esențial să promovăm deschiderea și înțelegerea în societate, astfel încât oamenii să se simtă confortabil să discute despre problemele lor și să caute suportul necesar.

Un aspect vital este accesibilitatea serviciilor de sănătate mintală, respectând specialiștii care investesc în studii și formări și respectând dreptul cetățenilor la sprijin de specialitate. Costurile serviciilor din domeniul sănătății mintale ar putea fi acoperite prin asigurările social-medicale astfel încât pacienții să parcurgă proces terapeutic; și în același timp, e necesar ca specialiștii să fie remunerați adecvat calității serviciilor lor și a formărilor continue în care aceștia investesc. Pentru toate acestea e nevoie de politici publice în țară.

De asemenea, este important să cultivăm un mediu de suport și înțelegere în cadrul familiilor și cercurilor sociale. Relațiile sănătoase și sprijinul reciproc pot juca un rol semnificativ în prevenirea și gestionarea problemelor de sănătate mintală. În terapie, încurajez adesea clienții să își implice familia și prietenii în procesul de vindecare.

Sănătatea mintală e responsabilitatea fiecăruia!



Care e părerea ta?

Sănătatea mintală este un aspect fundamental al vieții noastre și este responsabilitatea noastră, ca membri ai comunității, să o sprijinim și să o promovăm. Prin educație, accesibilitate și suport reciproc, putem face pași importanți către o comunitate mai sănătoasă și mai fericită. Desigur, pentru ca aceste demersuri să facă parte din realitatea societății românești este nevoie de un dialog deschis între oameni și instituțiile statului.

Ce ține de tine?

1. Să te informezi din surse verificate
2. Să ceri sprijin specialiștilor
3. Să treci la acțiune aplicând strategii și tehnici zilnice
4. Să te alături campaniilor de sănătate mintală – fiecare like, share, voce contează
5. Să devii ambasador al sănătății mintale

Informare și apoi acțiune!





Să ne informăm! Confuzia dintre psihiatrie și psihologie

Dr. psihiatru Andreea-Nicoleta Dobra

Psihiatria (din limba greacă: psyché (ψυχή) = suflet și iatros (ιατρός) = medic) este o ramură a medicinei care se ocupă cu prevenirea, diagnosticarea, tratamentul și reabilitarea persoanelor cu afecțiuni psihiatrice.

Noțiunea de Psihiatrie a fost introdusă în terminologia medicală în 1808 de medicul german Johann Christian Reil din Halle (inițial „Psychiaterie”, devenită mai târziu „Psychiatrie”).

Psihiatria poate fi definită ca o „disciplină de sinteză” prin care urmărirea și menținerea sănătății mintale – scopul său principal – se obțin luând în considerare diverși factori: psihologici, socio-culturali, politici, juridici, medico-farmacologici. Domeniul psihiatriei se extinde în multe alte specialități medicale. Tulburările psihice și bolile mintale influențează aproape toate aspectele vieții unui pacient: funcțiile organismului, comportamentul, afectivitatea, perceperea realității, relațiile interumane, sexualitatea, munca și timpul liber. Asemenea tulburări sunt cauzate de interacțiunea unor factori complecși, biologici, sociali și spirituali, care nu pot fi întotdeauna puși în evidență cu siguranță. Sarcina psihiatriei este să clarifice rolul acestor diverși factori și influența lor asupra manifestărilor din cursul bolilor mintale.

În timp ce psihologul, absolvent al unei facultăți de psihologie, tratează problemele conștiente ale omului sănătos cu ajutorul tehnicilor psihologice specifice și metoda sa este una legată de cuvânt în cadrul terapiilor, psihiatrul este medic, absolvent al unei Facultăți de Medicină, cu pregătire în rezidențiat, și are abilitatea profesională de a pune un diagnostic psihiatric și a recomanda tratament medicamentos.

Noțiunea de „bolnav psihic”

O persoană devine bolnav psihic atunci când nu se mai acceptă pe sine însuși sau pe alții, când are o preocupare excesivă pentru propriul corp și propria persoană, când pierde contactul cu realitatea, retrăgându-se în propria lume și nu se mai poate adapta normelor sociale, ocupaționale și culturale.

Boala psihică este privită încă de către societate ca o afecțiune rușinoasă. Acest fapt explică reticența multor persoane aflate în impas sufletesc de a apela la psihiatru. De aceea, trebuie să subliniem că știința modernă a demonstrat că maladia psihică este o boală ca oricare alta, provocată în principal de dereglări organice intime în creier, iar cel afectat trebuie îngrijit, tratat și privit ca un individ cu drepturi egale cu ceilalți membri ai societății.

În acest sens, menționăm că responsabilizarea privind activitatea cotidiană nu-l împovărează pe bolnav, ci, dimpotrivă, îi stimulează capacitățile psihice restante. Percepția acestuia că este acceptat și nu exclus de către societate îl determină la efortul de a-și armoniza comportamentul cu al celorlalți.

Psihiatria modernă este o știință a dezalienării persoanei cu tulburări psihice, a implicării comunității în care trăiește aceasta, atât în sprijinirea tratamentelor pe termen lung, cât și a reabilitării profesionale și reintegrării în comunitate.

Toleranța față de suferința psihică este un semn de civilizație a unei comunități/societăți.

Când este indicat un consult psihiatric?

Recomandarea medicală este să ne adresăm acestuia dacă constatăm o scădere a principalelor funcții psihice precum atenția, memoria, capacitatea de judecare, a randamentului, dereglarea somnului și incapacitatea generală de derulare în condiții bune a activităților cotidiene.

Dispozițiile afective, de tipul unor tristeți prelungite, gânduri de inutilitate sau de stimă de sine scăzută, neliniște fără motive reale, teamă de obiecte sau ființe umane sau o nervozitate excesivă sunt tot motive întemeiate să apelăm la un medic psihiatru.

Când avem, de asemenea, tulburări de tipul adicțiilor/dependențelor de alcool, tutun, droguri, calculator sau jocuri de noroc, suntem în situația când doar medicul psihiatru ne poate ajuta.

În cazul copiilor cu ticuri, cu bâlbâială, cu lipsă de control al micțiunii sau cei cu somnambulism, cu tulburări de învățare, cu hiperactivitate sau agresivitate, se recomandă și o evaluare psihiatrică de specialitate pentru diferențierea diagnosticului și stabilirea intervenției de specialitate.

E bine de știut că punerea unui diagnostic psihiatric este dificilă și presupune o colaborare pe termen lung între medic și pacient. Unele simptome care sunt atribuite în mod obișnuit unei afecțiuni psihiatrice pot să fie semne clinice și pentru alte afecțiuni medicale cum ar fi: endocrinologie, cardiologie, neurologie, medicina internă. De aceea, doar medicul specialist este capabil să descifreze adevărata semnificație a acestora.

De asemenea, colaborarea dintre medicul psihiatru și psiholog este una foarte apropiată și, de foarte multe ori, pacienții încurcă aceste discipline.

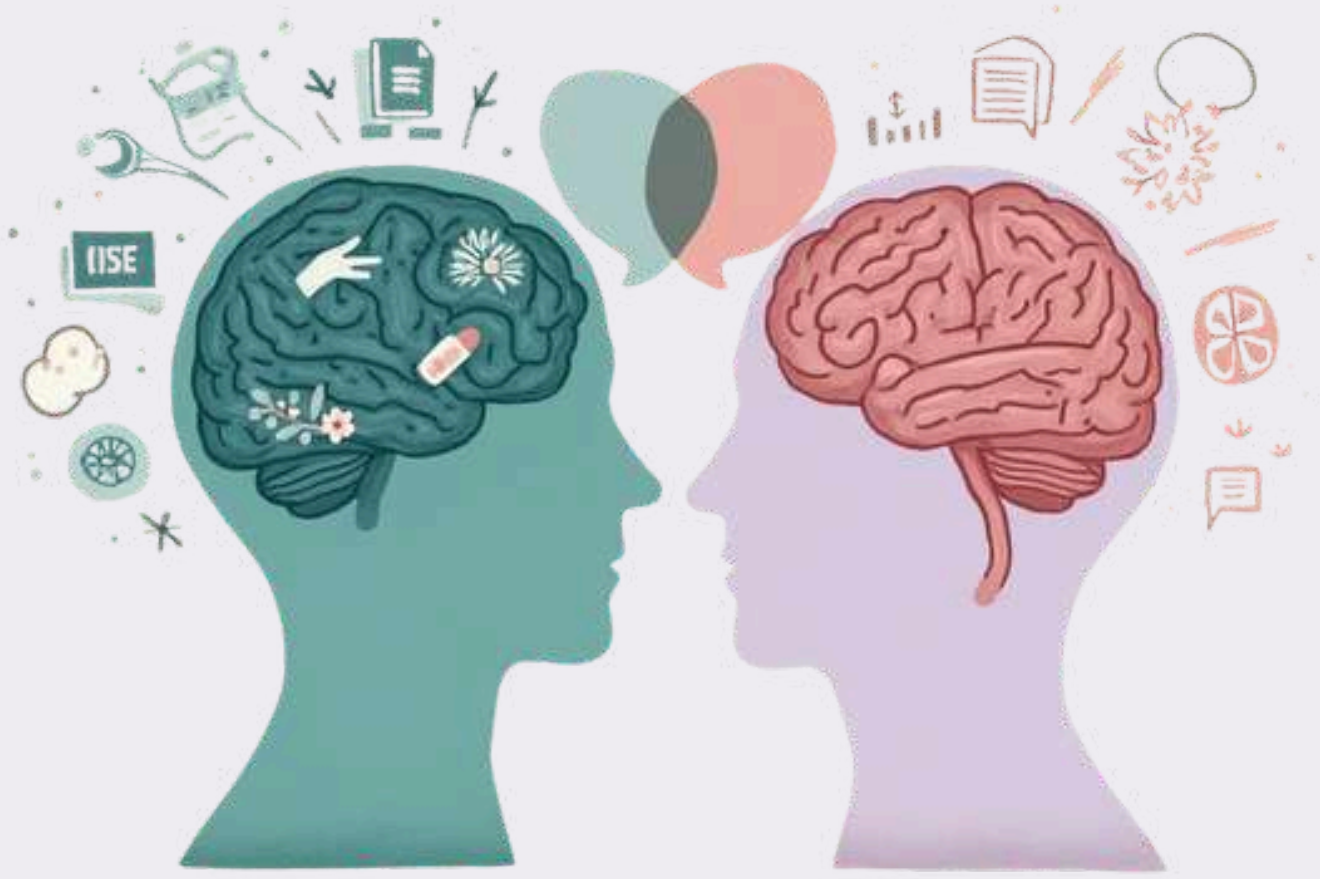
Confuzia dintre cele două discipline complementare, care au același obiectiv principal de

activitate – și anume păstrarea sănătății mentale și echilibrul psihic al populației – este una dintre cele mai des întâlnite situații. Chiar dacă au același obiectiv, formarea celor două specialități, metodele și tehnicile de intervenție sunt complet diferite.
Boala psihică este o boală comună, care afectează populația pe scară largă și, cu cât intervenția medicului profesionist se face mai repede, cu atât rezultatele sunt mai vizibile.

Autodiagnosticarea sau automedicația este interzisă în cadrul afecțiunilor psihice deoarece pot face mai mult rău decât bine. De asemenea, în cazul unor diagnostice de boli psihice cronice, colaborarea pe termen lung dintre pacient și medic este singura soluție posibilă de ameliorare a simptomelor și de reîntoarcere a pacientului la un nivel de viață socială și profesională adecvată.

Care sunt principalele afecțiuni psihiatrice?

- Tulburările de dispoziție / afective (depresia, mania, tulburarea afectivă bipolară)
- Tulburări de anxietate (atacul de panică, anxietatea generalizată, tulburarea obsesiv-compulsivă, fobiile, tulburările de stres posttraumatic)
- Tulburările psihotice (schizofrenia)
- Tulburările organice cerebrale (demența, delirium)
- Abuzul și dependențele de substanțe (alcool, droguri, medicamente etc.)
- Tulburări ale apetitului (anorexie, bulimie)
- Tulburările de personalitate (paranoidă, antisocială, narcisistă, borderline etc.)





La ce specialist pot apela?

Psih. Codruța Răbăgel

1. Cine este și ce face fiecare în parte?

Ori de câte ori am ocazia, abordez acest subiect în cabinet ori în conferințele la care sunt invitată pentru că e o confuzie foarte mare. Cei trei sunt specialiști în sănătate mintală și vin în sprijinul oamenilor încât să facă prevenție și intervenție pentru o viață echilibrată.

Psihoterapeutul este cel care face intervenție și prevenție în cabinet prin tehnici de psihoterapie pentru stare de bine, reglarea tulburărilor psihice, dezvoltare persoanală, creșterea calității vieții și îmbunătățirea relațiilor umane. Psihologul este cel care face rapoarte pe baza unor teste cu licență pentru evaluare, poate pune diagnostic clinic și îndrumă clientul spre psihoterapeut și/sau psihiatru. Spre deosebire de psiholog, psihoterapeutul este un psiholog care a urmat o specializare suplimentară: psihoterapia. Psihiatrul prescrie medicamente și oferă tratament medicamentos pentru tulburări psihice severe.

2. În ce situații, la cine dintre cei trei specialiști e indicat să apeleze oamenii?

La psiholog se apelează când e nevoie de o evaluare pentru emiterea unui raport psihologic (comisii, avize de muncă/port-armă/securitate etc.) ori pentru diagnosticarea unei tulburări psihice. Psihoterapeutul poate trata diverse afecțiuni psihice, depresie, anxietate, tulburări de comportament și personalitate, situații de stres, burn-out, bipolaritate, anxietate, folosind metodele învățate în formarea de psihoterapie și în cursurile de formare continuă. Clientul este ghidat de psihoterapeut spre activarea resurselor și exersarea tehnicilor de psihoterapie pentru echilibru și funcționalitate personală și socială. Psihiatrul tratează prin medicamente tulburări psihice și poate recomanda psihoterapie pentru demență, adicții, insomnii ori tulburări afective și altele.

3. Care sunt diferențele dintre ei?

Psihologul și psihoterapeutul sunt absolvenți ai facultății de Psihologie, iar psihiatrul a parcurs studii de medicină și primește acreditare din partea Colegiului Medicilor. Pentru a devenit psiholog, o persoană trebuie să obțină atestat de liberă practică din partea Colegiului Psihologilor, urmând să fie psiholog clinician; ori pe fondul unei formări de psihoterapie suplimentare se acreditează ca psihoterapeut. Pregătirea universitară nu este suficientă pentru ca un psiholog să aibă și dreptul de a profesa, formarea sa profesională poate necesită minimum 5 - 6 ani de studiu. De exemplu, eu am ales să fac formare de psihoterapie integrativă și constant particip la cursuri de specializare în domeniu, iar prin parafa mea nu am dreptul să eliberez rețete cu medicamente, doar psihiatrul are dreptul să prescrie medicamente.

4. Care sunt asemănările?

O asemănare de bază între aceste profesii este principiul confidențialității, acești specialiști respectă reguli stricte de confidențialitate pentru a proteja identitatea persoanei și conlucrează pentru binele suprem al persoanei. Intervenția tuturor are loc prin dialog și cuvinte, empatie și acceptare necondiționată. O altă chestiune comună este cea legată de stigma socială, încă ne luptăm cu o mentalitate în care doar „nebunii” merg la acești specialiști și aici consider că e și datoria noastră, a celor care lucrăm în domeniul sănătății mintală să lucrăm la a spulbera această stigmă.

5. Cum colaborează cei trei specialiști?

Psihoterapeutul trimite la cabinetul psihiatrului pentru diagnostic și tratament medicamentos acolo unde consideră că e necesar ori trimite spre evaluare clinică la un psiholog clinician pentru a stabi diagnostic. Psihologul recomandă psihoterapie, căci el nu are dreptul să parcurgă proces terapeutic dacă nu are formarea suplimentară. Iar, psihiatrul după prescrierea de tratament, poate trimite spre psihoterapie.

Este esențial ca în cazurile de tratament medicamentos să se parcurgă și proces terapeutic în vederea schimbării unor comportamente, identificării emoțiilor și gestionare personală. Important este ca atunci când se încheie medicația, persoana să știe cum să facă față situațiilor de viață și să exerseze tehnici terapeutice zi de zi.

Acești specialiști au ca scop general îmbunătățirea sănătății mintale a pacientului și au în vedere structura neuro-chimică a creierului pentru echilibrarea emoțională și comportamentală.

Problemele de sănătate mintală pot apărea încă din copilărie sau adolescență, iar în unele cazuri, pot să se manifeste și mai târziu în viață, mai ales în prezența unor factori declanșatori precum divorț, pierderea cuiva drag, accidente și alte momente dificile. În cazul în care o persoană nu știe cărui specialist să se adreseze, recomand să se consulte

cu medicul de familie sau să ceară sprijin celor apropiați pentru a găsi cea mai bună soluție.

În activitatea celor trei specialiști este foarte importantă implicarea persoanei - beneficiar și dorința de schimbare. Eu spun des: Nu putem să ajutăm o persoană dacă nu dorește să fie ajutată! Așa că în cabinetul de psihoterapie lucrez mult pe tema motivației și a resurselor încât persoana să își păstreze dorința de a trăi, de a avea o viață cât mai funcțională.
Pentru mine ca specialist în sănătate mintală este esențial să existe un dialog între client, familia sa și specialiștii implicați în caz pentru că factorii sociali și de mediu intervin în tratament și toți suntem responsabili să oferim suport.





Cum știi cui să te adresezi? Psiholog clinician, psihoterapeut sau logoped

Logoped Andreea Năstase

Atât psihologul clinician, cât și psihoterapeutul și logopedul lucrează în domeniul sănătății mintale, dar există diferențe semnificative între rolurile și pregătirea lor. Toate aceste trei specializări sunt acreditate și reglementate de către Colegiul Psihologilor din România. Există un registru al psihologilor unde puteți căuta informații despre specializarea profesionistului cu care doriți să lucrați sau dacă nu aveți o recomandare:

- **Un psiholog clinician este absolvent al unei facultăți de psihologie și a unui program de masterat și/sau doctorat în psihologie clinică. Acesta poate urma și o formare specifică în evaluarea și diagnosticarea tulburărilor mentale.**

Psihologul clinician se concentrează pe evaluarea, diagnosticarea și tratamentul tulburărilor mentale. Aceștia folosesc teste psihologice, interviuri clinice și alte metode de evaluare pentru a înțelege problemele psihologice ale pacienților.
Realizează evaluări psihologice în vederea punerii unui diagnostic, prin colaboareare cu madicul psihiatru, precum și intervenții terapeutice de scurtă sau de lungă durată, în funcție de condițiile psihologice și de asocierea lor cu dezvoltarea anumitor tulburări/simptome pe care le manifestă clientul.

- **Psihoterapeutul poate avea o formare în diverse domenii, cum ar fi psihologia, psihiatria, asistența socială, medicina, sau chiar alte discipline, dar este necesară o formare suplimentară specializată în psihoterapie. Această formare poate include cursuri, practică supervizată și, în unele cazuri, o certificare sau licențiere specifică.**

Este specializat în diverse forme de terapie, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală,

psihanalitică, umanistă, etc. Psihoterapeutul lucrează pentru a ajuta clienții să își înțeleagă și să își gestioneze problemele emoționale, comportamentale sau de relaționare. Conduce sesiuni de terapie individuală, de grup, de cuplu sau de familie, ajută clienții să-și exploreze și să-și înțeleagă gândurile, sentimentele și comportamentele, lucrează pentru a îmbunătăți starea de bine emoțională și relațiile interpersonale ale clineților.

Se poate specializa într-o anumită abordare terapeutică și poate aplica diverse tehnici psihoterapeutice, în funcție de nevoile clientului. Nu se concentrează în mod specific pe diagnosticare, ci mai degrabă pe procesul terapeutic.

- **Logopedul este un specialist care se ocupă de evaluarea, diagnosticarea și tratarea tulburărilor de limbaj, vorbire, comunicare, a apraxiei, limbajului social, tulburarile de scris-citit, fluență, tulburărilor de voce, disfunctii ale aparatului fonoarticulator sau a abilitatilor cognitive.**

Activitatea logopedului este esențială pentru persoanele de toate vârstele care se confruntă cu dificultăți în aceste arii, fie ele cauzate de dezvoltarea copilului, de accidente, de afecțiuni neurologice sau de alte condiții medicale. Logopedul are, de obicei, o diplomă de licență în psihologie sau în psihopedagogie spacială, completată cu un program de masterat și alte forme de educație continuă specializată. Formarea unui logoped include studii teoretice despre structura și funcționarea limbajului și a sistemului de vorbire, precum și practică sub supraveghere pentru a învăța cum să evalueze și să trateze diferite tulburări.

Logopedul efectuează teste și evaluări pentru a diagnostica tulburările de limbaj, vorbire, comunicare și înghițire. Acestea pot include probleme cu pronunția (dislalia), fluența (bâlbâiala), înțelegerea limbajului, producerea limbajului sau tulburări legate de înghițire (disfagie). Logopedul creează și implementează planuri de tratament personalizate care pot include exerciții de vorbire, tehnici de respirație, strategii de comunicare alternativă, precum și consilierea clineților și a familiilor lor.

Lucrează cu copii care au întârzieri de vorbire sau limbaj, cu adulți care și-au pierdut abilitățile de comunicare din cauza unui accident vascular cerebral, traumatisme craniene sau afecțiuni neurologice, precum și cu vârstnici care se confruntă cu demență sau alte tulburări cognitive.

Psihologul clinician și psihoterapeutul au roluri complementare, dar distincte. Psihologul clinician se concentrează pe diagnosticarea și tratarea tulburărilor mentale, folosind metode științifice, în timp ce psihoterapeutul se focalizează pe procesul terapeutic și pe îmbunătățirea stării emoționale a clientului. Logopedul joacă un rol în îmbunătățirea și restabilirea abilităților de comunicare și vorbire. Prin abordări personalizate, logopezii contribuie la creșterea calității vieții persoanelor cu dificultăți de vorbire, limbaj sau înghițire.



Cum îmi aleg psihoterapeutul?

Psih. Vica Isabela Edu

Acolo unde este atenția noastră, este energia noastră, iar asta poate să ne conducă spre echilibru sau spre dezechilibru, spre o stare de bine sau dimpotrivă. Dacă nu știi cum să alegi psihoterapeutul potrivit, iată câteva aspecte de luat în considerare atunci când faci această alegere:

1. Definirea nevoilor tale

- Înainte de a căuta un psihoterapeut, reflectează asupra motivului pentru care ai dori să începi terapia. Ce probleme specifice te preocupă? Poate fi vorba despre anxietate, depresie, probleme în relații sau dezvoltare personală.

2. Tipurile de psihoterapie

Există diferite abordări terapeutice, iar unele pot fi mai potrivite pentru tine decât altele. Iată câteva tipuri comune:

- **Psihoterapia integrativă:** are în prim-plan conceptul de aliniere corp-minte-suflet.
- **Terapia cognitiv-comportamentală (TCC):** se concentrează pe modificarea gândurilor și comportamentelor negative.
- **Psihoterapia umanistă**: pune accent pe dezvoltarea personală și autocunoaștere.
- **Terapia de familie:** lucrează cu dinamica familială și problemele relaționale.
- **Terapia psihodinamică:** explorează influențele trecutului asupra comportamentului actual.

3. Căutarea psihoterapeutului

- Folosește internetul pentru a găsi psihoterapeuți locali. Platformele online, asociațiile de specialitate, dar și recomandările de la prieteni sau alte persoane de încredere pot fi utile.
- Asigură-te că psihoterapeutul are acreditările necesare și este licențiat în domeniul său.

- Asigură-te că psihoterapeutul este înscris în Colegiul Psihologilor din România.
- Asigură-te dacă psihoterapeutul desfășoară ședințe online și/sau offline – ședințele online te pot ajuta să intri în contact cu un psihoterapeut pe care îl admiri și cu care ai vrea să lucrezi, dar care nu locuiește în același oraș (iar câteodată, nici măcar în aceeași țară) cu tine.

4. Verificarea experienței și specializărilor

- Întreabă despre experiența terapeutului în tratarea problemelor tale specifice. Anumite specializări sau experiență relevantă pot face o diferență semnificativă.

5. Programează prima ședință

- Programează o întâlnire inițială. Aceasta este o oportunitate de a discuta despre nevoile tale și de a evalua dacă te simți confortabil cu terapeutul. Observă dacă terapeutul ascultă activ și arată empatie.

6. Sentimentul de conexiune

- Relația dintre tine și terapeut este crucială. E important să te simți în largul tău, acceptat și sprijinit. Dacă nu simți o conexiune după4-6 ședințe, nu ezita să cauți un alt terapeut.

7. Scopuri și așteptări

- Discută cu terapeutul despre așteptările tale și stabilește împreună cu el obiectivele terapiei. Asta va ajuta la dirijarea procesului terapeutic.

8. Evaluarea progresului

- Fii deschis la feedback și discută periodic despre progresul tău. Procesul terapeutic poate necesita timp, iar evaluarea regulată poate ajuta la ajustarea abordărilor atunci când este necesar.



Alegerea psihoterapeutului potrivit pt tine este foarte importantă, la fel cum este și tipul de psihoterapie ales. Mi-ar plăcea să știi că acest proces ce începe în cabinet, se continuă și dincolo de acest spațiu, în viața ta personală și profesională.

Este important să înveți să te observi, să aplici cât mai des din tehnicile învățate, să fii atent la tine constant, să devii mai conștient, ca să poți gestiona cât mai sănătos emoțiile și reacțiile pe care le ai în anumite situații.

A ști cum să găsești echilibru, se învață pas cu pas, este o călătorie în care eroul principal, tu, ai nevoie de exercițiu constant. Să te dezveți de anumite obiceiuri care nu-ți mai sunt sănătoase,acum, și să cultivi alte obiceiuri noi, mult mai sănătoase necesită timp

Fiecare dintre noi, are propria călătorie în a deveni cea mai bună versiune a sa, așadar fii curios, deschis și fă primul pas!





Când știi că ai nevoie de psihoterapie?

Logoped Andreea Năstase

Recunoașterea momentului în care ai nevoie de psihoterapie poate fi dificilă, dar este un pas important pentru îmbunătățirea sănătății tale mentale și emoționale. Nevoia de terapie poate apărea în diverse situații, și este important să fii conștient de semnalele care indică necesitatea unui ajutor specializat.

Iată câteva semne care sugerează că ar putea fi momentul să cauți terapie:

Schimbări majore în viață

Evenimentele de viață semnificative, cum ar fi pierderea unei persoane dragi, divorțul, pierderea locului de muncă sau mutarea într-un loc nou, pot fi copleșitoare. Terapia te poate ajuta să navighezi prin aceste schimbări și să găsești modalități de a te adapta.

Dificultăți de somn

Problemele cu somnul, cum ar fi insomniile frecvente, trezitul repetat în timpul nopții sau somnul excesiv, pot fi legate de stres, anxietate sau alte probleme emoționale. Terapia te poate ajuta să explorezi cauzele acestor dificultăți și să găsești soluții.

Gânduri negative persistente

Dacă te confrunți constant cu gânduri negative despre tine, despre viață sau despre viitor, terapia poate ajuta la schimbarea modului în care gândești și la dezvoltarea unei perspective mai sănătoase.

Căutarea unui sens în viață

Dacă te simți pierdut sau lipsit de direcție, fără să știi ce vrei sau ce îți aduce satisfacție în viață, terapia te poate ajuta să explorezi aceste sentimente și să descoperi ce este cu adevărat important pentru tine.

Stări de tristețe, anxietate sau depresie persistente

Dacă te simți trist, anxios sau lipsit de speranță pentru o perioadă îndelungată (mai multe săptămâni sau luni) și aceste stări nu par să se îmbunătățească, terapia poate fi de ajutor. Sentimentele de depresie sau anxietate care îți afectează capacitatea de a funcționa în viața de zi cu zi sunt un semnal clar.

Pierderea interesului pentru activități

Dacă nu mai găsești plăcere în activități care altădată îți făceau plăcere și te simți deconectat de la viața ta, acesta poate fi un semn de depresie sau alte probleme emoționale care ar putea beneficia de terapie.

Probleme în relații

Dificultățile în relațiile cu partenerul, familia, prietenii sau colegii pot fi un semn că ai nevoie de terapie. Conflictele frecvente, dificultățile de comunicare sau sentimentele de izolare pot indica faptul că este necesar să explorezi aceste probleme într-un cadru terapeutic.

Dorința de a îmbunătăți relațiile

Dacă relațiile tale (cu partenerul, familia, prietenii sau colegii) sunt tensionate și simți că nu reușești să comunici eficient sau să rezolvi conflictele, un terapeut te poate ghida în îmbunătățirea acestor relații.

Dificultăți în gestionarea emoțiilor

Dacă te simți copleșit de emoții intense, cum ar fi furia, frica, vinovăția sau rușinea, și îți este dificil să le controlezi sau să le exprimi în mod sănătos, terapia te poate ajuta să înveți tehnici de gestionare a acestor emoții.

Apelezi la mecanisme nesănătoase de coping

Dacă începi să te bazezi pe alcool, droguri, mâncare sau alte comportamente nesănătoase pentru a face față stresului sau emoțiilor dificile, terapia te poate ajuta să înlocuiești aceste mecanisme cu strategii mai sănătoase.

Izolare socială

Dacă te retragi din relațiile sociale și petreci tot mai mult timp singur, evitând contactul cu familia și prietenii, ar putea fi un semn că te confrunți cu o problemă care necesită atenție. Terapia poate oferi un spațiu sigur pentru a discuta despre sentimentele de izolare și a găsi modalități de a te reconecta cu ceilalți.

Dificultăți în luarea deciziilor

Sentimentul de a fi blocat, de a nu ști ce direcție să alegi în viață, poate fi un motiv pentru a căuta terapie. Un terapeut poate ajuta la clarificarea gândurilor și la identificarea opțiunilor disponibile.

Dependențe sau comportamente distructive

Dacă te bazezi pe substanțe (alcool, droguri), mâncare, muncă excesivă sau alte comportamente pentru a face față stresului sau a scăpa de probleme, terapia te poate ajuta să abordezi cauzele profunde ale acestor comportamente și să găsești alternative sănătoase.

Sentimente de inutilitate sau gânduri suicidare

Orice gânduri de auto-vătămare sau sinucidere trebuie luate foarte în serios. Dacă te confrunți cu astfel de gânduri, este crucial să cauți ajutor imediat.

Traume nerezolvate

Experiențele traumatice din trecut, cum ar fi abuzul, neglijența, accidentele sau pierderile pot afecta sănătatea mentală și emoțională pe termen lung. Terapia poate ajuta la procesarea și vindecarea acestor traume.

Traume recente sau din trecut

Dacă ai experimentat recent un eveniment traumatic sau dacă te confrunți cu traume nerezolvate din trecut, terapia poate fi esențială pentru a procesa și a vindeca aceste experiențe.

Dorința de auto-cunoaștere și dezvoltare personală

Chiar și fără o problemă specifică, unii oameni aleg să urmeze terapie pentru a se înțelege mai bine pe ei înșiși, pentru a crește personal sau pentru a îmbunătăți anumite aspecte ale vieții lor. Terapia nu este doar pentru rezolvarea problemelor, ci și pentru dezvoltarea continuă.

Dificultăți în a funcționa în echilibru

Când problemele emoționale sau mentale încep să-ți afecteze capacitatea de a funcționa normal la muncă, în școală sau în viața personală, acesta este un semnal clar că ai nevoie de ajutor. Poate fi vorba de dificultăți de concentrare, scăderea performanței sau probleme în gestionarea responsabilităților zilnice.

Dacă te regăsești în unul sau mai multe dintre aceste puncte, ar putea fi util să discuți cu un psihoterapeut. Terapia este un spațiu sigur unde poți explora problemele tale, poți învăța noi strategii de coping și poți lucra pentru a-ți îmbunătăți starea de bine și calitatea vieții. A căuta ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci un pas curajos spre vindecare și creștere personală.



Online sau în cabinet. Beneficiile psihoterapiei diferă?

Psih. Codruța Răbăgel

Online să fie o soluție modernă, eficientă și accesibilă?

Într-o lume în care tehnologia redefinește toate aspectele vieții noastre, psihoterapia prin noile tehnologii devine tot mai populară. Dacă până acum era considerată doar o alternativă temporară, astăzi este o opțiune preferată de mulți, oferind multiple avantaje atât pentru client, cât și pentru psihoterapeut. Dar cât de eficientă este cu adevărat? Și ce o diferențiază de psihoterapia tradițională din cabinet?

Psihoterapie Online vs. Psihoterapie în Cabinet: Avantajele Cheie

Nu doar că respectă aceleași principii și metode ca psihoterapia clasică, dar vine cu beneficii suplimentare semnificative. Desigur, e nevoie să depășim barierele mentale.

Avantaje cheie ale mediului virtual

Într-o lume în care tehnologia redefinește toate aspectele vieții noastre, psihoterapia prin noile tehnologii devine tot mai populară. Dacă până acum era considerată doar o alternativă temporară, astăzi este o opțiune preferată de mulți, oferind multiple avantaje atât pentru client, cât și pentru psihoterapeut. Dar cât de eficientă este cu adevărat? Și ce o diferențiază de psihoterapia tradițională din cabinet?

01. **Accesibilitate extinsă** – Persoanele care locuiesc în zone izolate sau care au un program încărcat pot accesa ușor serviciile unui psihoterapeut fără a se deplasa. Aceasta elimină barierele geografice și oferă mai multe opțiuni de alegere a specialistului potrivit. Eu lucrez cu mulți români plecați în străinătate care doresc să aibă grijă de sănătatea lor mintală și noile tehnologii au devenit astfel o resursă.

02. **Economie de timp și resurse** – Nu mai este nevoie de timp pierdut pe drumuri sau de costuri suplimentare cu transportul. Acest aspect este esențial pentru persoanele ocupate sau pentru cele care trebuie să-și echilibreze viața profesională și personală.

Confort și siguranță emoțională – Unele persoane se simt mai relaxate și mai deschise să vorbească din confortul propriei locuințe. Acest lucru poate facilita procesul terapeutic și poate încuraja mai multă onestitate și introspecție. 03.

04. **Flexibilitate în programări** – Spre deosebire de ședințele din cabinet, cele online sunt mai ușor de programat și pot fi integrate mai simplu în programul zilnic al clientului.

Continuitate în terapie – Persoanele care călătoresc frecvent sau care se mută într-un alt oraș pot continua procesul terapeutic fără întreruperi, menținând relația cu psihoterapeutul. 05.

Principiile psihoterapiei, respectate și în lumea virtuală

Este important de subliniat că acest tip de intevenție se bazează pe aceleași principii ca și psihoterapia în cabinet. Indiferent de format, următoarele aspecte sunt fundamentale și reprezintă baza muncii mele din cabinet:

- Confidențialitatea – Platformele sigure de comunicare și normele deontologice asigură protecția datelor și confidențialitatea discuțiilor.
- Alianța terapeutică – Relația de încredere dintre client și psihoterapeut rămâne esențială, iar interacțiunea online nu diminuează acest aspect.
- Personalizarea intervenției – Fiecare client beneficiază de un plan de terapie adaptat nevoilor sale, fie că interacțiunea are loc online sau în cabinet.
- Eficiența metodelor terapeutice – Studiile arată că psihoterapia online este la fel de eficientă ca cea tradițională pentru numeroase tulburări, inclusiv anxietate, depresie și probleme de gestionare a stresului.

De ce să alegi psihoterapia în spațiul digital?

În calitate de psihoterapeut, pot confirma că acest format de terapie a produs schimbări reale și pozitive în viața multor clienți. Dincolo de comoditate, ceea ce face psihoterapia online atât de valoroasă este accesibilitatea, flexibilitatea și eficiența ei dovedită. Dacă ai luat în considerare psihoterapia, dar ai fost reținut de distanță, timp sau alte constrângeri, sesiunea online poate fi soluția perfectă. Indiferent unde te afli, sprijinul psihologic este acum la un click distanță.

Psihoterapia online nu este doar o variantă comodă, ci și una extrem de eficientă. Beneficiile sale sunt resimțite nu doar de cei care locuiesc în orașe aglomerate, ci și de persoanele aflate în străinătate, care au nevoie de sprijin în limba maternă.
Un exemplu concret este experiența unui client român stabilit în străinătate, care, deși avea o diferență semnificativă de fus orar față de mine, a reușit să beneficieze din plin de terapie online. În propriile sale cuvinte:

„Eram sceptic la început, gândindu-mă că terapia online nu poate avea același impact ca cea față în față. Însă am fost surprins de cât de ușor am putut să mă conectez emoțional cu Codruța și să simt susținerea de care aveam mare nevoie. Faptul că am putut vorbi în limba mea maternă, fără bariera lingvistică, a fost genial. Diferența de fus orar nu a fost o problemă, iar ședințele au fost extrem de eficiente. Mă simt mult mai bine acum și sunt recunoscător pentru că există specialiști precum Codruța care știu să ghideze încât să faci proprii pași și alegeri bune pentru transformare.” (M, Texas, 34 ani)

Așadar, psihoterapia online nu doar că funcționează, ci poate chiar depăși așteptările. Indiferent unde te afli în lume, sprijinul unui specialist este la îndemâna ta.

Ai nevoie de ajutor pentru echilibrul emoțional? Informează-te, alege specialistul potrivit și programează o ședință online, fă primul pas spre schimbare!



Universul emoțiilor și corpul



Întors pe dos 2 dintr-o perspectivă psihologică

Logoped Andreea Năstase



Cu siguranță ați văzut deja acest film, așa că în continuare nu veți citi un rezumat, ci o analiză a unor momente cheie care ne pot învăța multe în raport cu anxietatea noastră și nu numai.

În primul film "*Întors pe dos*" am putut observa cum emoțiile primare (frică, bucurie, furie, tristețe și dezgust) erau în control pentru reacțiile imediate ale lui Riley în diverse contexte; emoții care dădeau frâu unui șir de reacții fiziologice și cognitive, având ca rezultat acțiuni rapide și adaptative. Din acest film cât și din a doua sa parte putem trage o concluzie asemănătoare, și anume că emoțiile nu sunt bune sau rele, ci mai degrabă plăcute sau neplăcute, fiecare având un rol important în bunăstarea noastră; iar fericirea nu înseamnă să fim doar bucuroși, ci să oferim spațiu pentru fiecare emoție care apare.

"*Întors pe dos 2*" ne aduce noi protagoniști, emoții secundare, precum invidia, plictiseala, rușinea și marea vedetă atât în film cât și în viețile multora dintre noi: anxietatea. Dar care e diferența dintre cele primare și cele secundare? În linii mari, cele secundare sunt mai "elaborate" având un component cognitiv (experiențe anterioare, așteptări...) și apărând în urma interacțiunilor sociale.

Anxietatea și rolul ei

Întorcându-ne la acțiunea filmului, Riley împlinește 13 ani și sună alarma pubertății. În această etapă se poate observa cum insula cea mai importantă (și cea mai mare) este cea a prieteniei. Ar mai fi relevant de menționat faptul că tot în perioada adolescenței ne construim stima de sine și identitatea, toate acestea fiind legate foarte mult de mediul nostru social, dorința de a aparține și impactul pe care îl au ceea ce spun și cred ceilalți despre noi. Iar, Riley primește o veste neașteptată, cele mai bune două prietene ale sale vor pleca din anul următor la altă școală.

Insula prieteniei intră în pericol, urmând și o criză de identitate. Astfel, pentru a elimina toată incertitudinea legată de viitorul ei (o să fiu singură? o să am prietene?o să uite de mine?...) anxietatea preia controlul, în special când observă că bucuria (fiind până atunci în control aproape deplin) prin felul ei de a fi (orientată după principiul plăcerii) realizează multiple erori (ex: antrenoarea pedepsește toată echipa din cauza comportamentului ei). Ce s-a întâmplat aici nu este în totalite rău, deoarece odată ce intrăm în vârsta adultă un minim de anticipare și de autocontrol sunt necesare pentru a funcționa bine. Dar atunci, când devine dăunător? În momentul în care ne ghidăm exclusiv după anxietate (ce spun/cred ceilalți) uităm de propria persoană.

Convingeri iraționale

În plus, anxietatea spune convinsă la început, "Aceste trei zile vor determina următorii 3 ani ai lui Riley"; aceasta este o convingere irațională, fiindcă ne împiedică să vedem panorama completă sau că pot coexista mai multe posibilități (ca Riley să își păstreze aceeași relație cu prietenele cele mai bune și să devină prietenă și cu Val). În ciuda dezavantajelor care rezultă din grija excesivă a anxietății, ea defapt își dorește să protejeze și să obțină control într-o situație de incertitudine, însă acest control al ei este unul fals care doar înrăutățește situația.

Altă scenă în care anxietatea este reprezentată foarte bine, este în timpul nopții. Atunci când pune imaginația lui Riley să fabrice multiple situații care ar putea merge prost în viitor cu scopul de a se pregăti și de a se antrena mai mult. Acest mecanism de funcționare al anxietății are două fețe. Pe de-o parte motivează și ne determină să ne pregătim mai bine, obtinand rezultate mai bune (ca Riley la hochei) și alteori ne împiedică să facem ceea ce avem nevoie, cum ar fi odihna prin somn sau să luăm acțiuni ilogice de care ne pare rău mai târziu (ca atunci când Riley furase caietul antrenoarei).

De la emoții la o identitate sănătoasă

O altă temă care apare în film și în care anxietatea joacă un rol este formarea identității lui Riley sau, altfel spus, conceptul ei de sine. Aici se regăsesc trei scenarii: identitatea pe care bucuria a încercat să o creeze, cel creat de anxietate și, în final, cel de la final-cel sănătos.

Înainte de toate, ce este identitatea?

Aceasta este formată din amintirile de lungă durată care crează credințe ce o construiesc. În alte cuvinte, este felul în care se vede individul, iar cum se vede condiționează acțiunile și amintirile pe care le are.

Bucuria a încercat să creeze o imagine perfectă despre Riley, *aruncând* toate acele amintiri care nu se potrivesc cu idealul imaginat și păstrând doar pe acelea plăcute.

Anxietatea observând ce piedici pune identitatea bucuriei în noile scenarii de viață ale lui Riley se panichează și decide că nu contează cum este Riley, ci cum trebuie să fie. Celelalte emoții le reprimă și înlocuiește gândurile ei cu *“dacă...o să...”*(dacă sunt buna la hochei o sa am prietene). Toate credințele distorsionate asupra realității conduc în final la mesajul *“nu sunt suficient de bună”*.

În final, emoțiile realizează ca o identitate sănătoasă nu stă în bucuria sau grija constantă, ci o integrare a tuturor amintirilor, acțiunilor lui Riley. De exemplu: *“sunt inteligentă, dar câteodată mai și greșesc”*. Nu este vorba de selectare, aici este importantă acceptarea noastră și a acțiunilor noastre.

Învățături din Întors pe dos 2

Filmul ne ilustrează într-un mod sugestiv cum să gestionăm anxietatea. Emoțiile lui Riley ascultă ce are de spus aceasta, în timp ce o liniștesc și o pun pe un scaun cu masaj, îi oferă un ceai și o direcționează către lucrurile ce poate controla, ea amintind de examenul de spaniolă și faptul că e nevoie să se pregătească pentru a trece cu bine și prin această experiență. Așadar, cum se reacționează la ea se va obține un răspuns adaptativ sau dezadaptativ. Nu uitați, dacă o ignorăm sau o certăm, ea va striga mai tare ca să o auzim, dar dacă o ascultăm și o înțelegem ne va fi cea mai bună prietenă.

Pe de altă parte, în film nu ni se arată dacă Riley intră sau nu în echipa de hochei, poate pentru că indiferent de rezultat, această veste nu o definește pe Riley ca persoană, așa cum pe noi nu ne definește o notă, un moment, un eșec... Altă învățătură ar fi că a te potrivi într-un loc nu este echivalentul cu a aparține; a aparține înseamnă a avea curajul de a fi tu însuți, ceea ce conduce la conexiuni adevărate, puternice și sănătoase.

Aș vrea să închei cu ce a spus bucuria în film și consider că se aplică la fiecare dintre noi, ***“Riley este perfectă cu imperfecțiunile ei”***

Așa că rămâi și tu perfect cu imperfecțiunile tale!





Ai vreo strategie să își gestionezi emoțiile? Aplică RAIN!

Psih. Codruța Răbăgel

Emoțiile, ce sunt ele? Probabil ți-a fost adresată întrebarea asta sau ai fost întrebat ce simți. Cum le gestionezi?

Emoțiile practic se referă la stări interioare care nu țin de logică și rațiune. Ele doar pot fi descrise prin elemente de logică și rațiune.

Teoriile psihoterapeutice ne spun că există 6 emoții primare prin care oamenii simt și trăiesc viața: bucuria, frica, tristețe, dezgust, surprindere, furie. Pe baza emoţiilor se formează predispoziţiile sau așa numitele stări de spirit, care sunt mai puţin intense ca emoţiile, dar au o durată mai mare. Dacă vreți, le puteți vedea ca fiind nuanțe extrase din cele 6 emoții primare.

Gestionează emoțiile tale prin modelul RAIN astfel încât să nu te simți copleșit:

1. Recunoaște (identifică emoția)
2. Acceptă (permite-i stării să fie)
3. Investighează (descoperă povestea)
4. Non-indentificare (conștientizează fără să te identifici cu emoția, tu nu ești emoția)

Exersează și tu identificarea emoțiilor primare și gestionează-le prin modelul RAIN.

Care sunt emoțiile primare?

- Frica
- Frustrare
- Bucurie
- Tristețe
- Dezgust
- Surprindere

Gestionează emoțiile prin analiza RAIN

R(ecunoaște) emoția

A(cceptă) că e în regulă să trăiești starea respectivă

I(nvestighează) istoria emoției tale”
Ce știu despre emoție?
Cum o descriu?
Ce reacții generează?

N(on-identificare) nu te identifica cu starea
Tu nu ești emoția ta!

RAIN

Ce știi despre trăirile tale emoționale?

Educația emoțională este esențială pentru a reuși să intri în contact cu sinele profund.





Crash-ul emoțional

Psih. Alina Diaconu

Te-ai simțit vreodată copleșit de emoții, de parcă întreaga lume te apasă dintr-o dată? Aceasta este ceea ce numim un "crash" emoțional. Este momentul acela când stresul, oboseala și emoțiile negative se acumulează până când corpul și mintea ta nu mai pot face față și totul se prăbușește. Acest "crash" poate parea că vine pe neașteptate sau poate fi rezultatul unei perioade îndelungate de suprasolicitare emoțională.

Cum recunoști un crash emoțional?

- **Epuizare totală:** Fie că este fizică sau mentală, simți că nu mai ai energie pentru nimic.
- **Sensibilitate extremă:** Reacționezi exagerat la lucruri care, în mod normal, nu te-ar deranja atât de tare.
- **Pierderea interesului:** Nimic nu pare să te motiveze sau să-ți aducă bucurie.
- **Nevoia de izolare:** Preferi să stai departe de ceilalți, simțindu-te copleșit de orice interacțiune socială.

Cum poți gestiona un crash emoțional?

Ia-ți o pauză: E timpul să pui pauză și să-ți acorzi spațiu pentru a te reface. Acest lucru poate însemna să te retragi din activitățile zilnice sau să îți iei o zi liberă pentru tine.

Conectează-te cu tine însuți: Încearcă să identifici ce te-a adus în acest punct. Jurnalul, meditația sau discuțiile cu un terapeut te pot ajuta să înțelegi ce emoții sau evenimente au contribuit la crash.

Învață să spui "nu": O parte importantă a prevenirii crash-urilor emoționale este să îți cunoști limitele și să le respecți. Nu trebuie să faci totul pentru toată lumea.

Găsește-ți susținerea: Nu trebuie să treci prin asta singur. Discută cu prietenii, familia sau un specialist care te poate ajuta.

Îngrijește-te: Corpul și mintea ta au nevoie de timp și atenție pentru a se reface. Fă activități care îți aduc pace și reîncărcare – fie că este vorba despre somn, plimbări în natură sau hobby-uri care îți fac plăcere.

Crash-urile emoționale nu sunt semne de slăbiciune, ci semnale ale corpului și minții tale că ai nevoie de o pauză și de grijă.

Am ales să-ți scriu despre crash-ul emoțional, despre modul în care ne afectează, cum apare el și ce putem face pentru că-mi este tare cunoscut în viața personală. Am simțit nevoia de a scrie despre acest subiect pentru că îmi era tare cald, l-am experimentat de mai multe ori până acum în viață, iar săptămâna trecută și-a refăcut apariția.

Am profitat de faptul că aveam destul de multe ședințe pe pauză așa că mi-am comasat anumite ședințe doar în ziua de vineri și mi-am lăsat restul săptămânii doar pentru mine. Planul meu a fost destul de simplu, îmi iau patru zile de nefăcut nimic.

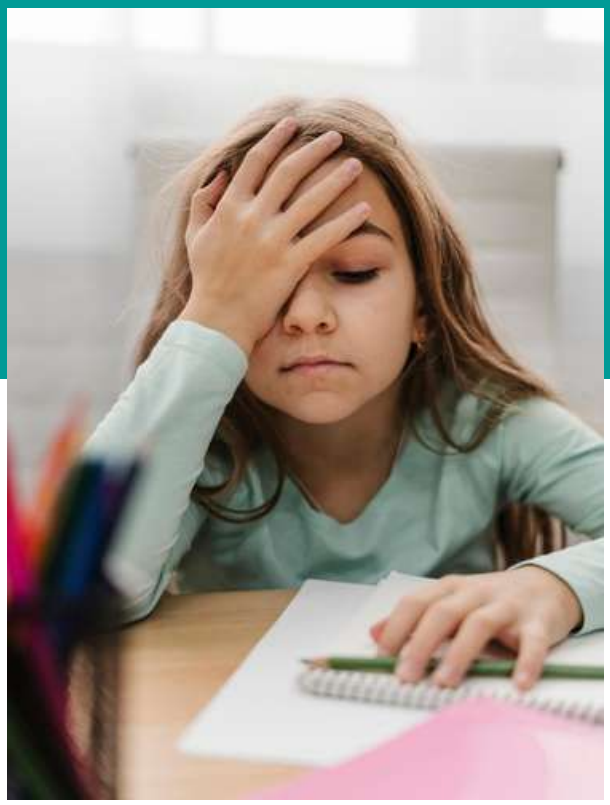
Acest nimic suna cam așa... vreau să dorm, să citesc, să mă uit la filme/serial dacă am chef și să stau în casă fără vreun plan de ieșiri sau rezolvat lucruri. Aaa și a mai fost ceva, ceva ce simțeam că o să mă scoată tare din zona de confort, să fac detox de la rețelele de socializare și de la telefon, așa că mi-am propus să pornesc internetul doar 30 min în prima parte a zilei și alte 30 min în a doua parte a zilei, în rest, să se odihnească pe silent într-o cutiuță doar a lui. Nu am excelat la acest plan, dar tot a fost un mare progres față de restul timpului.

E și uite așa am activat ce mai sus scriam despre acest crash emoțional. După doar două zile de trândăvit, am început să mă resimt. Am etichetat-o pe loc ca stare depresivă amestecată cu ceva anxietate. Mintea mea fugea în multe scenarii, corpul meu abia se mișca iar atenția mea era tare distrasă, aveam dificultăți să mă concentrez și la discuții simple.

De ce acum? De ce când mi-am propus să stau, fără să pun pic de presiune pe mine? Pai acum era momentul cel mai oportul, acum corpul meu a răsuflat ușurat că i-a venit și lui momentul să poată să descarce tot ce i-am oferit și el a dus cu demnitate. După jumătate de an în care mi-am propus multe și am făcut multe, după emoții puternice, faine cele mai multe dintre ele, nu mă plâng, acum a fost momentul de respiro.

Mi-a fost de ajutor să stau, să-mi dau voie să identific ce-i cu stările astea fără să mă forțez să ies din ele și să-mi normalizez etapa ca fiind ceva cât se poate de sănătos și normal pentru mine.

Tu ai momente de acest gen sau te pui pe pauză doar atunci când corpul nu-ți mai permite (răceli, boli, ți se blochează o parte a corpului și te copleșește cu dureri etc.)?
Exercițiu: scrie răspunsul la această întrebare și observă ce se repetă!



Burnout școlar

Psih. Carmen Neagu

Ai simțit vreodată că oricât de mult ai învăța sau lucra, parcă nimic nu mai merge cum trebuie? Sau că ești atât de obosit încât nici măcar pauzele nu te mai ajută să-ți revii? Dacă da, s-ar putea să te confrunți cu un burnout școlar.

„Îmi era foarte greu să trec pe lângă o oportunitate sau să refuz o nouă responsabilitate care îmi ieşea în cale.

Făceam ceea ce era de făcut. Scriam ce era de scris și respiram ușurată când se terminau, în timp ce mintea mea era deja cu gândul la următorul proiect. Nu ceream ajutor și nu adresam întrebări.

Cel mai mult aveam nevoie de ajutor atunci când nu îmi ieșeau lucruri. De exemplu, în primul meu an de activitate, la 25 de ani, le-am predat unor liceeni. Nici eu, nici ei nu știam ce au nevoie. Eu veneam cu un ideal educațional din liceul pedagogic și din facultate. Când le propuneam activități, ei refuzau să lucreze, în consecință eu mă încrâncenam și mai mult și ei deveneau și mai batjocoritori. Până când nu am mai suportat lupta și tensiunea, am ieșit din clasă și am început să plâng, gândindu-mă că sunt singură în această luptă și că nu știu ce să fac. Atunci aș fi avut nevoie de un mentor. Numai că întreaga cultură organizațională școlară exemplară îmi transmisese mesajul că atâta timp cât nu poți să controlezi o clasă, să îi faci să te asculte, înseamnă că rolul tău nu este la catedră.

Așa că mi-am șters disperarea de pe față și am intrat din nou în clasă, iar de data asta am folosit metoda tradițională: i-am forțat, i-am condiționat și i-am amenințat.

M-a ajutat faptul că în loc să iau autobuzul, eu preferam să merg 30 de minute pe jos, cărând tot materialul didactic după mine și traversând un pod peste liniile de cale ferată. În jumătatea aceasta de oră îmi reluam în minte planurile de lecții și materialele pe care urma să le folosesc. Dar, în acel an, cel mai mult m-au ajutat elevii de la seral cărora le pregăteam tot felul de materiale ca să adaptez limba engleza la specialitatea pe care ei o

urma să le folosesc. Dar, în acel an, cel mai mult m-au ajutat elevii de la seral cărora le pregăteam tot felul de materiale ca să adaptez limba engleza la specialitatea pe care ei o urmau, cu multe detalii tehnice specifice procesului de fabricare. Iar ei mă ascultau, mă priveau, notau și îmi spuneau: Doamnă, nu vă mai bateți capul cu noi! Și cu cât îmi spuneau asta, cu atât mă ambiționam mai mult să găsesc tehnici prin care ei să memoreze și să folosească apoi cuvintele în propriile dialoguri, chiar și acelea în care pufneau în râs și abia se abțineau să nu se minuneze de ceea ce le ieșea pe gură.

Am trăit cu iluzia că trebuie să fiu foarte importantă, de vreme ce atâţia oameni au nevoie demine. Activitatea constantă mi-a amorțit suferinţa emoţională şi m-a ajutat să ţin la distanţă sentimentulcă nu sunt un profesor bun. Când exigențele situației depășeau resursele mele disponibile, mă epuizam emoțional și renunțam.

O parte din mine este foarte mândră de episoadele mele de burnout, acelea în care mă târam când se îngâna noaptea cu ziua și mă prăbușeam în pat cu gândul care îmi închidea pleoapele: Am supraviețuit și astăzi. Mi se părea că am mai câștigat o luptă cu mine de vreme ce bifasem tot ce era pe listă.

Toată supraviețuirea avea sens: ceilalți aveau nevoie de mine. Până când nici sensul nu a mai contat și luminile rampei nu s-au mai aprins. Hainele s-au închis din ce în ce mai mult la culoare și zâmbetul mă obosea. Depresia a fost cel mai amăgitor rol pe care l-am jucat, și pentru ceilalți, și mai ales pentru mine.”

Mărturie despre burnout & depresie scrisă de Carmen Neagu, profesor & psiholog, în cartea „Tezaur de greșeli. Ghid de supraviețuire pentru profesori

Ce este burnout-ul?

Burnout-ul este o stare de epuizare fizică și emoțională care apare atunci când te confrunți cu un nivel ridicat de stres, în special legat de școală. Este compus din trei elemente principale:

1.Epuizare: Simți că nu mai ai energie pentru a face față sarcinilor zilnice.
2.Cinism: Devii indiferent față de școală și activitățile tale, nu mai găsești sens în ceea ce faci.
3.Ineficiență: Ai sentimentul că nu mai ești capabil să îndeplinești sarcinile, chiar dacă te străduiești.

Recunoașterea burnout-ului poate fi dificilă, dar există câteva semne la care să fii atent.
Semne ale burnout-ului:

- Ești mereu obosit, chiar și după o noapte de somn.
- Îți pierzi interesul față de școală și activitățile care îți plăceau înainte.
- Te simți copleșit de cerințele școlare și simți că nu vei reuși să le faci față.
- Ai dificultăți de concentrare și simți că nu reușești să îți îndeplinești sarcinile la timp.
- Te izolezi de prieteni și familie și preferi să fii singur.

Pentru evaluarea nivelului de burnout poți apela la chestionarul de burnout OLBI (Oldenburg Burnout Inventory) pe care îl poți parcurge online: https://hilio.com/ro/teste/chestionar-burnout

Adevărat sau fals? Mituri despre Burnout

„Dacă te străduiești suficient, nu vei avea burnout."

Realitatea: Efortul constant și munca excesivă, fără odihnă adecvată, sunt de fapt principalele cauze ale burnout-ului. Oricine, indiferent de cât de mult se străduiește, poate ajunge la epuizare dacă nu își gestionează corect timpul și energia.

„Doar adulții pot suferi de burnout."

Realitatea: Burnout-ul nu are limită de vârstă. Și elevii și tinerii se pot confrunta cu burnout din cauza presiunilor legate de învățare, a activităților extracurriculare și a așteptărilor mari din partea părinților sau profesorilor

„Burnout-ul înseamnă doar să fii foarte obosit."

Realitatea: Deși oboseala este un simptom al burnout-ului, acesta include și alte aspecte, cum ar fi cinismul, sentimentul de ineficiență și distanțarea emoțională. Burnout-ul afectează nu doar energia fizică, ci și starea emoțională și mintală.

„Trebuie doar să dormi mai mult și burnout-ul va dispărea."

Realitatea: Deși somnul este important, burnout-ul necesită o abordare mai complexă, incluzând gestionarea stresului, echilibrarea responsabilităților și găsirea timpului pentru activități care aduc bucurie și relaxare.

„Dacă suferi de burnout, înseamnă că nu ești suficient de puternic."

Realitatea: Burnout-ul nu are legătură cu puterea sau slăbiciunea personală. Este un răspuns la stresul prelungit și la suprasolicitare, iar orice persoană poate experimenta burnout dacă nu își îngrijește sănătatea mintală și fizică.

Știai că?

- Burnout-ul poate afecta structura și funcționarea creierului. Studiile arată că persoanele care suferă de burnout pot experimenta o reducere a materiei cenușii în zonele creierului responsabile pentru controlul emoțiilor și cogniției, cum ar fi cortexul prefrontal. Acest lucru poate duce la dificultăți în luarea deciziilor, probleme de concentrare și o capacitate redusă de a gestiona stresul.

- Lipsa cronică de somn nu doar că agravează simptomele de burnout, dar poate, de asemenea, să fie un factor declanșator. Somnul insuficient afectează capacitatea creierului de a se recupera și de a procesa stresul, ceea ce poate duce la o stare de epuizare fizică și mintală și la dificultăți în gestionarea emoțiilor.

- Cercetările au arătat că burnout-ul poate fi asociat cu inflamații crescute în organism. Acest lucru se întâmplă deoarece stresul cronic activează răspunsul inflamator al organismului, ceea ce poate duce la diverse probleme de sănătate, inclusiv boli cardiovasculare și tulburări imunitare.

- Burnout-ul poate afecta negativ memoria și capacitatea de învățare. Expunerea prelungită la stres poate deteriora hipocampul, o parte esențială a creierului implicată în formarea și recuperarea amintirilor. Acest lucru face ca persoanele cu burnout să aibă dificultăți în a-și aminti informații și în a învăța lucruri noi.

Burnout-ul este strâns legat de niveluri ridicate ale hormonului de stres, cortizolul. În condiții normale, nivelurile de cortizol fluctuează pe parcursul zilei, dar în cazul burnout-ului, nivelurile de cortizol pot rămâne constant ridicate sau anormal de scăzute, afectând sistemul imunitar, metabolismul și starea generală de sănătate

De ce apare burnout-ul?

Adolescenții cu o predispoziție spre emoții negative sau care percep sarcinile școlare ca fiind copleșitoare sunt mai expuși riscului de burnout.

Burnout-ul poate apărea din mai multe motive, printre care:
- Presiunea academică: Așteptările mari de la profesori, părinți sau chiar de la tine însuți pot fi copleșitoare. De exemplu, te simți copleșit când trebuie să înveți pentru mai multe teste în aceeași săptămână, iar orice activitate extracurriculară pare să fie doar o povară în plus.

- Lipsa de echilibru între viața școlară și timpul liber: Dacă nu îți acorzi timp să te relaxezi și să te distrezi, ești mai predispus la burnout.

- Lipsa de control asupra programului tău: Când simți că nu poți controla ce și cât trebuie să faci, apare frustrarea.

- Interacțiuni sociale negative: Problemele cu colegii sau profesorii pot contribui la stresul acumulat.

-Percepția subiectivă a sarcinilor de lucru: Tu simți că sarcinile de la școală sunt suprasolicitante, chiar dacă, în mod obiectiv, sarcinile nu sunt neapărat excesive sau copleșitoare.

Cum poți preveni burnout-ul?

Importanța suportului social din partea prietenilor este evidențiată ca un factor protector împotriva burnout-ului.

Prevenirea burnout-ului implică adoptarea unor obiceiuri sănătoase:

- Organizează-ți timpul: Planifică-ți ziua astfel încât să ai timp pentru odihnă și activități recreative.
- Împarte sarcinile mari în bucăți mici: Nu încerca să faci totul deodată. Împarte-ți sarcinile în părți mai mici și rezolvă-le pe rând.
- Găsește timp pentru activități care îți plac: Fă-ți timp pentru hobby-uri și activități care te relaxează.
- Păstrează legătura cu prietenii și familia: Sprijinul social este foarte important pentru sănătatea ta mintală.
- Învață să spui NU: Nu te supraîncărca cu sarcini care nu sunt necesare.

Ce să faci dacă te confrunți cu burnout-ul?

- Dacă simți că te confrunți cu burnout-ul, este important să iei măsuri:
- Discută cu cineva de încredere: Vorbește cu un prieten, un profesor sau un consilier școlar despre ce simți.
- Ia-ți o pauză: Este în regulă să îți iei o pauză de la activitățile care te stresează pentru a te recupera. Fă o pauză de 5-10 minute la fiecare oră de studiu pentru a te plimba sau a asculta muzica ta preferată.
- Solicită ajutor profesional: Dacă simți că situația te depășește, consultă un psiholog sau un consilier pentru a primi sprijin specializat.
- Echilibrează sarcinile școlare cu activitățile extracurriculare: Activitățile extracurriculare nu doar că nu cresc riscul de burnout, ci pot îmbunătăți sentimentul de realizare personală.
- Percepția subiectivă a încărcăturii învățării: Nu neapărat volumul obiectiv al sarcinilor școlare provoacă burnout, ci mai degrabă percepția subiectivă că sunt suprasolicitante. Este important să înveți cum să îți gestionezi percepția asupra stresului.

De reținut

Ce spun specialiștii: Pe termen lung, burnout-ul poate afecta nu doar performanța academică, ci și sănătatea generală, relațiile sociale și bunăstarea emoțională. Așadar, burnout-ul este o problemă reală, dar cu un management corect al timpului și cu sprijinul potrivit, poate fi prevenit și tratat. Este important să fii atent la semnele de avertizare și să acționezi înainte ca situația să devină copleșitoare.

Ce spune sufletul tău: Îți poți construi propriul drum către succes fără să te epuizezi. Amintește-ți că cel mai important ești tu și sănătatea ta. Fii atent la tine și nu ezita să ceri ajutor când simți că ai nevoie.

Resurse pentru momentele în care simți că burnout-ul îți dă târcoale

- O aplicație pentru monitorizarea somnului: Sleep Cycle (este suficient să îți așezi telefonul lângă pat, înainte să te culci, iar aplicația se va ocupa de monitorizarea somnului; funcția de tracker al somnului îți monitorizează ciclurile de somn, tiparele somnului, perioadele de neliniște și timpul petrecut în diferitele faze ale somnului).

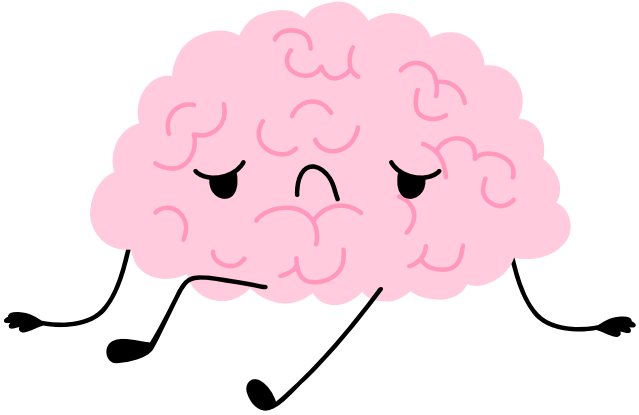
- O aplicație pentru meditație: Headspace (chiar dacă nu ai mai practicat niciodată meditația, această aplicație are o mulțime de lecții introductive scurte, precum și o librărie vastă de sesiuni de meditație orientate în anumite scopuri, de exemplu, pentru un somn mai bun sau pentru managementul stresului).

- Renăscut – podcastul despre burnout, un podcast săptămânal, în care Corina Chirileasa, psiholog clinician și coach, vorbește despre echilibru și sens în muncă, epuizare și cum îi facem față. Scoate la lumină povești despre burnout, așa cum au fost ele trăite, și povești despre recuperare din burnout.

- Pornind de la cartea Burnout, scrisă de Emily și Amelia Nagoski, Dragoș de la Starea Nației povestește despre cum ne tratăm de burnout și stres, recunoscând mai întâi că „meciul e aranjat” și abia apoi acționând ca să ne facem binehttps://www.youtube.com/watch?v=UfVopEdqTR4

- Epuizarea privită prin lentila IFS (Sisteme Familiale Interne): https://carmen-neagu.ro/2024/09/01/epuizarea-privita-prin-lentila-ifs-sisteme-familiale-interne-explorarea-rolului-partilor-in-stresul-cronic/

- Lecțiile despre Burnout ale unui Burnout coach: https://carmen-neagu.ro/2021/11/04/lectii-despre-burnout/





Viața la catedră și dincolo de ea

prof. Adriana Ioana Bârcean

Gânduri pentru profesori. Gânduri pentru ei. Sunt curioasă câți dintre noi și-au luat timp pentru ei...Câți dintre noi au făcut o retrospectivă a anului ce a trecut și au stat să vadă ce i-a motivat și ce i-a împiedicat, poate, să meargă mai departe. Poate unii dintre noi au renunțat sau și-au promis că vor face lucrurile altfel începând cu anul viitor...

Scriam cândva: Anul trecut a fost un an care m-a provocat din toate punctele de vedere, atât profesional cât și personal și m-a prins oarecum total nepregătită. Profesional m-am descurcat la nivel de conținut și tot ce ține de predare dar emoțional am fost foarte des pe modul de supraviețuire.

Am văzut că atunci când sunt provocată personal acasă, devin puțin funcțională spre deloc, emoțional vorbind, la școală...Mă simt împovărată, poate singură și, încet încet, apare muzica înfricoșătoare despre care aflăm din Cercul siguranței[1]. Acea muzică care îți aduce în cap toate fricile și gândurile și care te împiedică să mergi pe drumul tău lin. Și atunci devin conștientă că muzica e mereu aceeași și nu e înspre ceva înălțător, este, în funcție de tipul de atașament care mi-e la îndemână...nu sunt suficient de bună, nu o să fac față, vor vedea și ceilalți și asta mă face ca anul ce vine, dacă nu stau conștientă de aceste etichetări, să vreau să demonstrez, să plusez, să fac prea multe ca să merit să fiu aici, în acest loc.

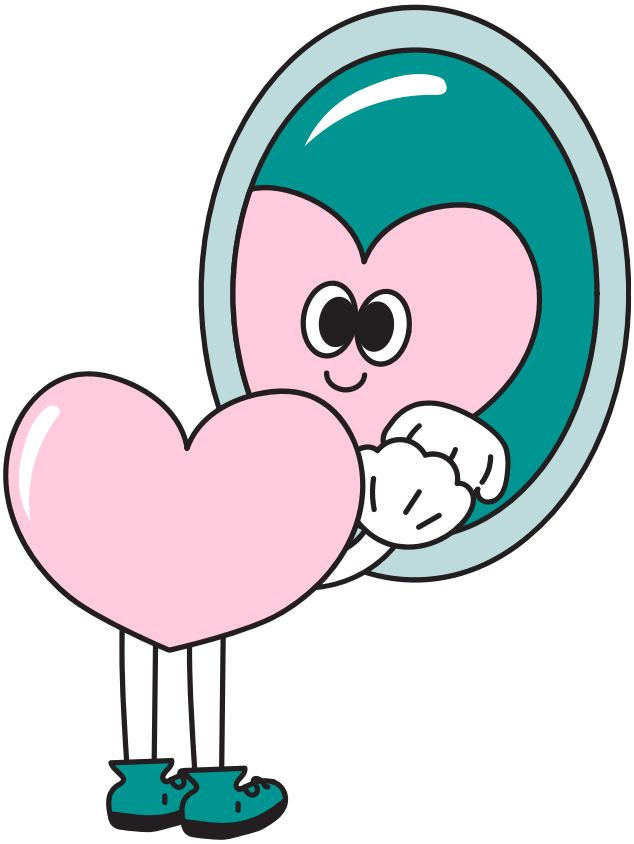
Unde duce asta? La epuizare...atât de cunoscutul burnout. Pentru că dau din prea puțin și nu din preamult. Dau din rezerva secată, din muzica înfricoșătoare care îmi spune că nu fac destul.

Câteodată a fi profesionist în educație vine la pachet și cu multă singurătate pentru că nu ne e la îndemână să afirmăm public că nu știm, că nu ne pricepem sau că avem nevoie de ajutor. Dacă ceri ajutor, ești slab, sună în ecou memoria vocii colective. Și așa e pentru mulți care, la prima provocare din partea elevilor, clachează fie cu privire la ei, fie cu privire la elevi.

[1] Cercul siguranței(COSp) este un program de educație parentală conceput pentru a ajuta adulții să ofere copiilor, sprijinul emoțional de care au nevoie pentru a dezvolta un atașament sigur, reziliență și o mai bună pregătire școlară.

Câteodată a fi profesionist în educație vine la pachet și cu multă singurătate

prof. Adriana Ioana Bârcean



Deseori, am afirmat că educația este locul unde, ca dascăl, ai șansa dacă ai ajuns la un nivel viu de self-awareness să te vindeci gratis. Pentru că elevii îți vor apăsa toate butoanele nevindecate fără să știe că ceea ce fac ei reprezintă un trigger pentru tine.

Au fost puține cazuri, ce-i drept, dar au fost când a trebuit să fiu conștientă că emoția puternică pe care o replică a unui elev sau eleve mi-a generat-o, era despre ceea ce simțam sensibil și nelucrat la mine de nu am știut să gestionez.

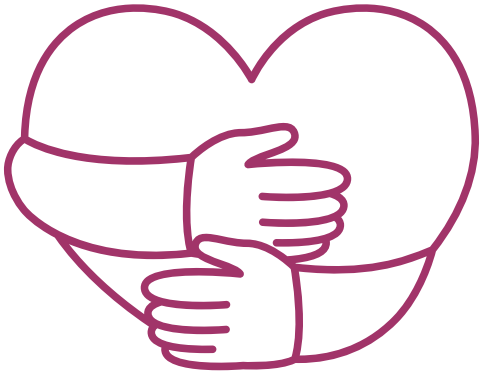
Chiar și așa, când există cazuri de acest gen și greșim prin comportamentul nostru, e important să nu lăsăm să treacă așa. Noi suntem modele pentru elevii noștri și sunt cu lupa pe noi, atenți la felul în care greșim și la felul în care reușim să gestionăm acest lucru.

În Mentalitate Deschisă, program conceput de Institutul Arbinger din S.U.A. și preluat în România prin Institutul Dezvoltării Personale de SuperTeach, pot să rezolv conflictele prin instrumentul Piramida Influenței care are la bază felul în care îl văd pe celălalt.

Dacă îl văd pe celălalt ca pe un obiect, incapabil să aibă emoții sau obiective personale sau ca pe un vehicul, îl folosesc ca să obțin ceva sau nu îl iau în seamă, irelevant, nu voi putea să ajung să repar relația cu el. E important să încep să îl văd ca pe o persoană, cu emoții, păreri, viziune diferite și care contează la fel de mult ca ale mele. Și în educație e cel mai ușor ca profesor să crezi că doar tu ai dreptate. Ce e adevărat e că în educație, noi, profesorii suntem adulții în relație cu elevii și la noi e cheia. Noi putem dacă suntem atenți și concentrați pe relație să schimbăm calitatea comunicării cu elevii, ceea ce le permite și lor să își cunoască profesorii mai bine.

Ce e adevărat e că în educație, profesorii sunt cheia

prof. Adriana Ioana Bârcean



Cred că meseria de profesor cuprinde o mulțime de abilități care sunt necesare pentru a face meseria aceasta cu succes și cu impact. Abilități care se pot lucra și se pot dezvolta în relație cu colegii profesori sau cu consilierul școlar.

Atunci când am ieșit de pe băncile facultății, ca proaspăt profesori am simțit că am fost aruncați în apă adâncă și tulbure și că aveam toate șansele să nu facem față dar, în aceste situații, a fost important să ne uităm înăuntrul nostru, la cine suntem, ce ne motivează în a rămâne profesori și ce putem face noi să fie mai bine și, înainte de toate astea, să respirăm și să ne conectăm la noi și la nevoile noastre.

Sus să avem inimile!



Te odihnești sau doar dormi? Odihna, 7 tipuri care susțin sănătatea mintală

Psih. Codruța Răbăgel

„Ceea ce numim oboseală e, adesea, un strigăt al minții că a fost lăsată prea mult timp singură.” Așa mi-a spus o pacientă, cu ochii în pământ și mâinile încleștate. O tânără care muncea într-o corporație, dormea în medie 6 ore pe noapte, dar se simțea permanent epuizată. „Nu mai am baterii nici pentru bucurii”, mi-a zis într-o ședință. A fost momentul în care am vorbit despre un concept esențial, adesea trecut cu vederea: odihna mintală.

În cabinet, odihna nu e doar un subiect legat de somn. E o nevoie fundamentală a psihicului, una care, dacă nu e hrănită corect, se transformă în burnout, anxietate și depresie. Nu o spun doar eu, ci și Dr. Saundra Dalton-Smith, autoarea bestsellerului *Sacred Rest*, care explică:

> „Sleep alone can’t restore us to the point we feel rested.”
> „We often misuse rest by limiting it to physical recovery.”
> „Rest is the most underused, chemical-free, safe and effective form of self-care available.”

Dalton-Smith descrie 7 tipuri de odihnă – și nu sunt doar pentru cei obosiți fizic. Sunt pentru toți cei care „funcționează pe pilot automat” și simt că viața trece pe lângă ei.

1. Odihna fizică

Este cea mai cunoscută formă – include somnul, relaxarea, stretchingul sau yoga blândă. În cabinet, o clientă care suferea de migrene recurente a descoperit că abia după ce și-a programat momente de întindere zilnică, corpul ei a început să colaboreze cu ea. Odihna fizică nu înseamnă lene. Înseamnă reparație.

2. Odihna mentală

Este cea mai cunoscută formă – include somnul, relaxarea, stretchingul sau yoga blândă. În cabinet, o clientă care suferea de migrene recurente a descoperit că abia după ce și-a programat momente de întindere zilnică, corpul ei a început să colaboreze cu ea. Odihna fizică nu înseamnă lene. Înseamnă reparație.

3. Odihna emoțională

A fi permanent „ok” obosește. Epuizează. În cabinet, odihna emoțională începe cu o întrebare simplă: „Când ți-ai dat voie ultima oară să plângi sau să te arăți vulnerabil în fața cuiva?” Un client care era „sprijinul tuturor” a descoperit că se poate odihni emoțional doar într-un spațiu sigur – fără judecată, fără mască. Ședințele de terapie i-au oferit exact asta.

4. Odihna spirituală

E timpul petrecut cu oameni care te încarcă, nu care te consumă. Poate fi o întâlnire cu un prieten în prezență reală, sau o seară fără ecrane, în care alegi să nu fii disponibil pentru toată lumea. Uneori, odihna socială înseamnă să spui „nu”.

5. Odihna spirituală

Pentru unii dintre clienții mei, a fost regăsită în rugăciune, pentru alții – în mersul în natură, în citirea unui text sacru sau în tăcere. Este acea odihnă care îți aduce sens, conectare și încredere că viața nu e doar o listă de task-uri. Unele cartoline includ exerciții de reconectare cu valorile personale – o formă de spiritualitate psihologică, discretă, dar profundă.

6. Odihna creativă

Clienții care lucrează în domenii tehnice sau care sunt mame full-time uită adesea de acest tip de odihnă. Dar ea e esențială. Să mergi într-o galerie de artă, să asculți muzică, să faci o fotografie frumoasă, să creezi – toate acestea reumplu rezervorul invizibil al imaginației. O cartolină care te invită să vezi frumosul din jur poate declanșa un val de resurse interioare.

7. Odihna senzorială

Este pauza de la lumină artificială, zgomot, ecrane, notificări. Una dintre cliente își închide telefonul 30 de minute pe zi și stă cu ochii închiși. E timpul în care „nu se cere nimic” de la ea. E un spațiu de respiro senzorial, care aduce o liniște profundă. Unele cartoline propun exact asta: un exercițiu de a simți tăcerea.

La finalul unei ședințe, o clientă mi-a spus:

„Cred că m-am odihnit prima oară de ani de zile. Dar nu cu somn. Cu prezență.”
Și asta e poate definiția cea mai clară a odihnei mintale. Nu doar să dormim. Ci să fim. Să ne permitem să nu fim în alertă. Să avem spațiu în noi pentru viață.

Dacă vrei să experimentezi și tu cum e să te odihnești conștient, începe cu o cartolină pe zi – din instrumentul terapeutic pe care să-l folosești acasă

Cartolinele Mindfulness pentru Stare de Bine

Mai mult decât un produs, conceput ca un instrument de reîntoarcere către sine, un pas concret spre echilibru și stare de bine. Poți integra cartolinele ca un exercițiu zilnic, în orice rutină, oricât de încărcată, le poți comanda online.

Poate ai crezut că nu ai timp de odihnă. Dar adevărul e că *nu ai timp să NU te odihnești.* Pentru că lipsa odihnei se simte în relații, în sănătate, în vocea interioară care devine tot mai aspră.

Alege să înveți odihna. Nu fuga de lume, ci întoarcerea blândă spre tine.





Depresia, afecțiunea omului modern. Semne și simptome

Dr. psihiatru Andreea-Nicoleta Dobra

Depresia este una dintre cele mai întâlnite afecțiuni ale omului modern. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, peste 300 de milioane de oameni suferă de această tulburare, România nefiind o excepție. Tipurile și simptomele depresiei sunt variate și pot apărea în orice moment al vieții noastre, de aceea este bine să fim informați și să apelăm la specialiști în momentul în care identificăm posibilele semne ale depresiei la noi sau la cei apropiați.

1 din 4 persoane poate avea pe parcursul vieții un tip de tulburare depresivă. Depresia este o tulburare afectivă în care există o dispoziție tristă sau pierderea interesului și a plăcerii pentru o perioadă semnificativă de timp. Când intensitatea dispoziției atinge cel mai jos punct al polului negativ pentru cel puțin 2 săptămâni, vorbim de un episod depresiv major.

Simptomele tulburării depresive pentru pacient:

- vă puteți simți trist, nu vă mai amuză nimic,
- sunteți abătut, posomorât, fără chef,
- vă simțiți inutil, nefericit, vă vine să plângeți cu ușurință,
- există un sentiment de lipsă de speranță care se intensifică (începeți să vedeți numai „partea goală a paharului”, nu mai vedeți nimic bun în jur, deveniți cinic, totul vă

dezamăgește, inclusiv dumneavoastră, viața pare să nu aibă sens/rost, nu mai vedeți ieșirea din situațiile în care vă aflați),

- apare un sentiment de neputință (viața începe să pară din ce în ce mai dificilă, situațiile care altădată vi se păreau ușor de rezolvat acum devin un efort/o sursă de suferință).

Aceste sentimente de lipsă de speranță (hopelessness) și de neputință (helplessness) sunt cele mai importante caracteristici ale tristeții din depresie. Sunt și indicatoare ale evoluției sub tratament.

Majoritatea pacienților afirmă că starea din tulburarea depresivă este diferită de cea din tristețea obișnuită sau cea cauzată de pierderi (resimțită, de exemplu, la moartea unei persoane dragi). Este cel mai adesea resimțită ca o durere sufletească chinuitoare, greu de suportat. Aproape 50% afirmă că simptomele variază în cursul zilei, fiind mai severe dimineața și ameliorându-se treptat spre seară.

Cum să recunoști tulburarea depresivă?

- puteți observa că persoana e mai mereu tristă, pare că ar fi plâns,
- nu pare să se mai bucure, nu mai râde, nu mai vrea să participe la evenimente vesele (chefuri, excursii etc.),
- tristețea devine vizibilă pe fața și corpul persoanei suferinde: are ochi triști, plânși, colțurile gurii coborâte, privire plecată, își frământă mâinile,
- vorbește cu dificultate, cu voce joasă, stinsă, care abia se aude,
- nu mai are încredere în forțele proprii,
- vorbește despre viitorul său în termeni sumbri, nu vede nimic bun la sine, în jur sau în viitor,
- este pesimist (deși nu îi „stă în fire”),
- **la copii și adolescenți:** devin mai nervoși, mai irascibili, se închid mai mult în camera lor, nu vorbesc despre ceea ce îi preocupă,
- **la bătrâni**: apar mai suferinzi, sunt lamentativi sau iritabili; se plâng de mai multe simptome somatice ca de obicei, povestesc mai des despre moarte sau despre suferințele lor din trecut („am avut o viață grea”, „să vină moartea să mă ia” etc.),
- scăderea marcată a interesului sau a plăcerii pentru toate sau aproape toate activitățile, în cea mai mare parte a perioadei.

Simptome severe – când apar ideile delirante?

În cazuri severe, persoana poate să aibă **idei delirante**, cu sau fără legătură cu tristețea:

- că este urmărită,
- că cineva îi vrea moartea, o otrăvește, o persecută sau o prejudiciază pe ea sau pe cineva apropiat,

- că este posedată, că se vorbește despre ea, că este vinovată de nenorocirile celorlalți,
- că este păcătoasă, că va sărăci, că ea sau cei apropiați vor muri de boli grave (idei delirante depresive).

Rar pot apărea și idei **delirante de mărire, grandoare, mistice** (idei delirante expansive). Uneori, familia nu sesizează că persoana este tristă de mai mult timp.

Simptomele tulburării depresive produc o suferință semnificativă și deteriorează funcționarea persoanei în viața profesională, socială, familială și în alte domenii importante de activitate.

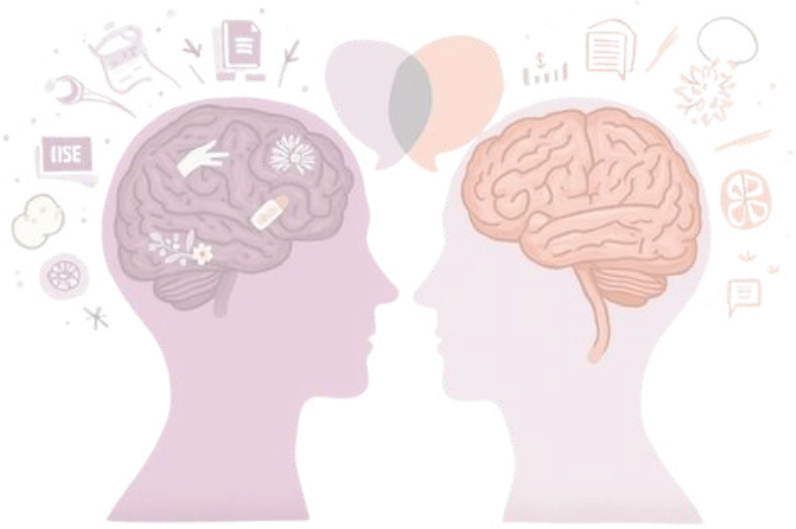
Tratamentul tulburărilor depresive

Depresia este o **afecțiune complet tratabilă.** Tratamentul este complex și cuprinde atât **abordarea medicamentoasă,** cât și cea **psihoterapeutică.** Cele două metode nu se exclud, ci se **completează reciproc.**
Astăzi, clinicienii beneficiază de o gamă largă de opțiuni în privința **antidepresivelor.** Acestea au evoluat considerabil din anii '50 încoace, fiind acum mai eficiente și mai bine tolerate de pacienți.
La alegerea unui antidepresiv, psihiatrul ține cont de:

- tipul depresiei,
- factorii de risc,
- simptomatologia particulară,
- vârsta, stilul de viață,
- alte afecțiuni sau tratamente asociate.

Este bine cunoscut faptul că **antidepresivele necesită timp pentru a deveni eficiente** – între 2 și 4 săptămâni. Tocmai de aceea, ședințele de psihoterapie au o valoare deosebită pe parcursul tratamentului.

Este esențial consultul de specialitate.
Auto-diagnosticarea este o capcană care poate agrava simptomele și evoluția bolii.





Anxietatea, prietena noastră

Psih. Raluca Ștefan

Cu siguranță ați auzit și folosit de multe ori cuvântul anxietate. Dar ce este mai exact anxietatea? Folosim corect termenul? Cum ne dăm seama că o experimentăm? Cum o putem "combate"? etc. E nevoie să avem claritate și înțelegere cu privire la această stare frecvent întâlnită care poate deveni o boală psihică serioasă și care are, totodată, una dintre cele mai mari prevalențe la nivel mondial - fiind afectate 301 milioane de persoane doar în anul 2019.

De la frică la anxietate

Pentru a înțelege mai ușor ce presupune anxietatea, putem să o comparăm cu frica. Pe de-o parte frica este o emoție care apare ca răspuns la un pericol concret în momentul prezent, în timp ce anxietatea este orientată către anticiparea unui pericol sau a unei probleme viitoare. Ambele au același scop, să ne ajute să facem față unor situații neplăcute, dificile, dar în feluri diferite:

Exercițiu de imaginație - Ursul din pădure

Frică: Imaginați-vă că sunteți în pădure și dintr-o dată apare în fața dvs. un urs. Inima începe să bată mai tare, respirația devine tot mai accelerată și corpul este pregătit să fugă pentru a evita contactul cu ursul. Ce experimentați este frică→ o reacție rapidă la o amenințare reală în momentul prezent pentru a vă putea proteja.

Anxietate: Acum imaginați-vă următorul scenariu, planificați o excursie la munte și vă apare un gând constat "și dacă va apărea un urs?ce mă fac?". Mintea nu face diferența între real și imaginar, așa că corpul se pune în stare de alertă (ca la frică) și simțiți un disconfort în stomac, o tensiune în corp etc. Această stare este anxietatea→o îngrijorare legată de un pericol posibil în viitor (în prezent fiind doar în mintea noastră), care s-ar putea să nu se întâmple niciodată.

În plus, putem observa cum îngrijorarea creează o gamă largă de scenarii posibile (negative) cu scopul de a le lua în considerare și a ne putem pregăti din timp pentru a le preveni (*“pentru a nu mă întâlni cu un urs am să evit zonele...”)*



Atunci când se spune că anxietatea este difuză se referă la faptul că sentimentele de neliniște, îngrijorare sau tensiune pot apărea fără un motiv evident sau pot fi legate de scenarii ipotetice, incertitudini. În alte cuvinte, vă puteți simți anxios fără să puteți identifica exact ce anume vă provoacă acea stare–o senzație vagă de tipul „ceva nu e în regulă” sau o îngrijorare generală legată de lucruri care ar putea merge prost în viitor, fără a avea un motiv specific și concret în acel moment.

Anxietatea, de la normalitate la boală

Poate vă întrebați cum o putem identifica. Pentru a simplifica răspunsul o să împărțim simptomele în psihice și corporale.

- În mod normal anxietatea, cum am menționat și anterior, ne ajută să facem față provocărilor. Astfel, apar o serie de gânduri cu tentă negativă, anticipând în acest mod tot ce ar putea ieși rău; oferindu-ne oportunitatea să ne pregătim din timp și să evităm acele scenarii negative. De asemenea, nivelul de concentrare crește pentru ca mintea noastră să fie capabilă să identifice eventuale pericole și să ne apere de ele, obținând astfel o performanță mai bună în realizarea acelei sarcini. La nivel corporal, sistemul nervos vegetativ simpatic (responsabil de pregătirea corpului pentru a reacționa la situații de stres sau de urgență) se activează până facem față problemei din viitorul apropiat; câteva semne că sistemul este în funcțiune, ar fi: ritmul cardiac și respirația accelerată, încetinirea proceselor digestive, dilatarea pupilelor, tensiune musculară etc.

- Pe de altă parte, dacă sistemul nervos simpatic este menținut activ pentru prea mult timp simptomele fizice încep să devină o problemă serioasă care intervin în activitățile de zi cu zi. De exemplu, ar putea apărea un nod constant în gât/stomac, insomnii, dureri de cap, palpitații, probleme digestive (inflamație cronică) etc. La nivel cognitiv, acestea ar putea suna precum: “Mă îngrijorez constant, chiar și în legătură cu lucruri mici și banale”, “Îmi e greu să mă concentrez”,“Evit situațiile care îmi produc neliniște”...

Poate, chiar dacă ai citit mai sus diferența între anxietatea normală și cea patologică, încă te întrebi *“cum îmi dau seama dacă anxietatea mea a devenit o problemă?”*. Așadar, te poți orienta după trei criterii: 1. Cât de puternice sunt simptomele (intensitate), 2. Cât de dese sunt acestea (recurență-timp) și 3. Dacă acestea presupun o piedică în desfășurarea activităților de zi cu zi (funcționalitate).



Aceste informații nu înlocuiesc consultul de specialitate ori intervenția terapeutică. Nu ezitați să apelați la un profesionist din domeniul sănătății mintale. Dar, informația înseamnă putere. Fii informat(ă), fii puternic(ă)!

Ce putem face pentru a elimina anxietatea?

"Curajul nu înseamnă absența fricii, ci capacitatea de a prospera și de a avansa în ciuda acesteia"

- Marian Rojas Estape

Anxietatea nu este inamicul nostru, ci prietenul care are grijă de noi și ne atenționează că ceva negativ ni s-ar putea întâmpla. Aceasta nu poate fi eliminată, este o emoție ca toate celelalte (tristețe, bucurie...) și are rolul ei în bunăstarea noastră. Astfel, cum **nu este vorba de a elimina anxietatea, ar fi benefic să știm că ea există, să încercăm să înțelegem ce vrea să ne transmită și să învățăm să o gestionăm cât mai bine** în așa fel încât să nu devină o problemă.

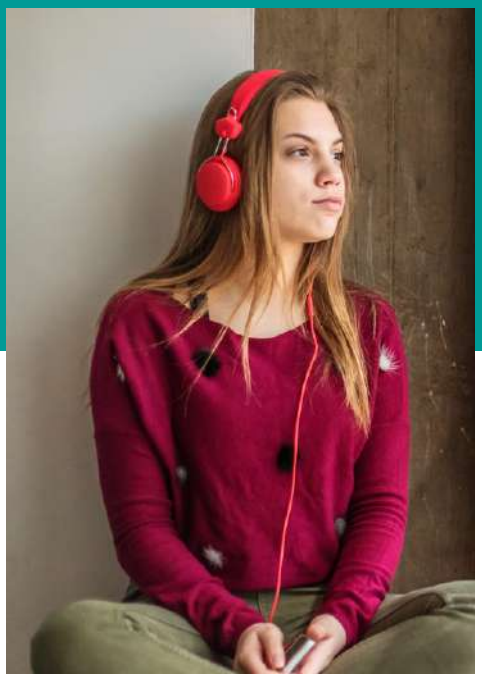
01. Să acceptați ceea ce simțiți. Rezistența sau evitarea nu elimină anxietatea resimțită, chiar dimpotrivă, o accentuează și se va exprima ulterior prin diverse forme (somatizări, izbucniri...).

02. Autocunoașterea, gestionarea emoțiilor și felul în care ne raportăm la anxietate pot influența direct intensitatea cu care aceasta se manifestă. Dacă o privim ca pe un prieten, un semnal de alarmă al minții noastre, o vom putea ameliora. Explorați cu empatie, blândețe și curiozitate ce vă transmite această emoție. Ce simțiți în corp? Unde simțiți mai exact? Ce gânduri vă vin? Dacă vă simțiți pierduți, nu vă îngrijorați, un specialist vă poate ajuta în acest demers.

03. Alte recomandări practice care s-au dovedit din punct de vedere științific că funcționează în reducerea anxietății: înconjurați-vă de oameni care vă oferă un spațiu sigur-îmbrățișații; realizați un sport, plimbați-vă prin natură; aveți grijă la calitatea somnului dvs., luați o pauză de la rețelele sociale și realizați exerciții de respirație adâncă/meditații ghidate, altfel spus, conectați-vă cu prezentul.

Anxietatea de Performanță la Adolescenți. Cauze și Simptome

Psih. clinician Andreia Bărăgan



Anxietatea de performanță este o problemă frecventă care afectează mulți adolescenți în diverse aspecte ale vieții lor, de la școală și sport până la activități sociale și creative. Recunoașterea și gestionarea acestei forme de anxietate sunt esențiale pentru a asigura bunăstarea emoțională și succesul pe termen lung al tinerilor.

Ce putem face pentru a elimina anxietatea?

- presiunea de a performa;
- așteptările ridicate din partea părinților și profesorilor;
- competiția intensă;
- teama de eșec;
- lipsa de încredere în sine;
- experiențele negative anterioare;
- tendințele perfecționiste.

Simptomele anxietății de performanță pot varia, dar adesea includ:

- **Simptome fizice:** dureri de cap, dureri de stomac, transpirații excesive, palpitații și tremurături.
- **Simptome emoționale:** sentimente de frică, îngrijorare constantă, iritabilitate și lipsă de motivație.
- **Simptome comportamentale:** evitarea activităților care implică performanță, procrastinarea și dificultatea de concentrare.

Impactul Anxietății de Performanță

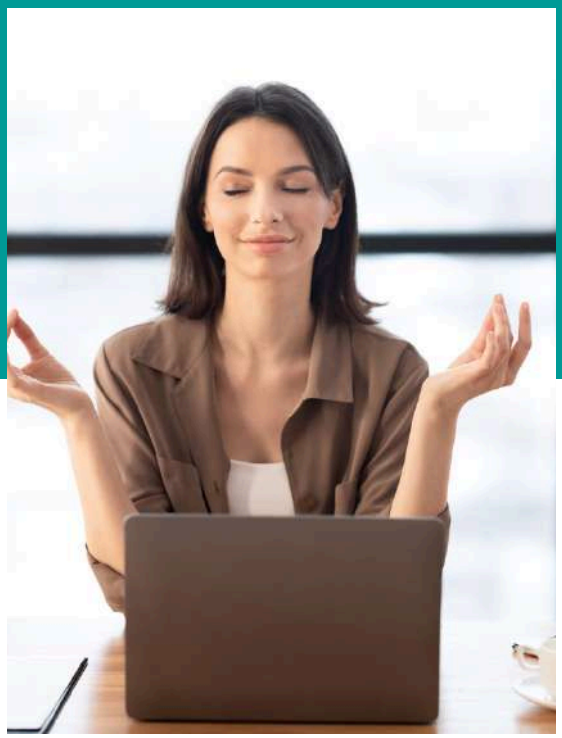
Anxietatea de performanță poate avea efecte negative semnificative asupra sănătății mintale și fizice a adolescenților. Pe plan mintal, aceasta poate duce la stres, depresie și scăderea stimei de sine. Din punct de vedere fizic, simptomele somatice pot afecta somnul și apetitul, ducând la oboseală și scăderea imunității.

În plan academic și social, anxietatea de performanță poate duce la scăderea performanței școlare și dificultăți în relațiile interpersonale. Adolescenții pot evita activitățile sociale și extrașcolare, ceea ce poate contribui la sentimentul de izolare și singurătate.

Rolul Părinților

Părinții joacă un rol crucial în sprijinirea adolescenților care se confruntă cu anxietatea de performanță. Este important să ofere un mediu familial pozitiv și încurajator, să evite presiunea excesivă și să fie atenți la semnele de anxietate. Încurajarea dezvoltării unor abilități de gestionare a stresului și oferirea unui sprijin emoțional constant sunt esențiale
.
Anxietatea de performanță este o provocare serioasă pentru mulți adolescenți, dar cu sprijinul adecvat și strategii eficiente de gestionare, aceștia pot învăța să își gestioneze anxietatea și să prospere. Părinții și educatorii trebuie să fie parteneri activi în acest proces, asigurându-se că tinerii au resursele necesare pentru a face față provocărilor și pentru a-și atinge potențialul maxim.





Cum mă eliberez de stres?

Psih. Codruța Răbăgel

În funcție de ce semnificație dai stresului în viața ta, acesta devine eu-stres sau distress , respectiv generează un boost de energie motivatoare ori te blochează. Stresul este un răspuns firesc al organismului la stresori interni sau externi.

Neuroplasticitatea creierului îți aduce adaptare clipă de clipă pentru a trăi într-un mod cât mai funcțional. La nivel cerebral, universul activității chimice și electrice, te sprijină să percepi lumea prin prisma a ceea ce alegi să faci, prin crearea de noi și noi conexiuni și căi neuronale și prin antrenament constant pentru noi obiceiuri și vindecarea psiho-emoționale.

În funcție de ce semnificație dai stresului în viața ta, acesta devine eu-stres sau distress , respectiv generează un boost de energie motivatoare ori te blochează. Stresul este un răspuns firesc al organismului la stresori interni sau externi care sunt percepuți ca fiind dificili și periculoși care scot persoana din zona de confort. Generează o serie măsurabilă de reacții fiziologice ale organismului, care implică aparatul hormonal, creierul, sistemul imunitar și emoțional, modificări interne, vizibile sau nu (care apar atunci când organismul percepe o amenințare la adresa stării de bine).

Stresul aduce în viața de zi cu zi:

- reacții fiziologice – de la tulburări digestive la oboseală cronică și insomnii, până la palpitații și diverse dureri
- reacții psiho-emoționale – iritabilitate, accese de furie, pierderea memoriei și dificultăți în accesarea amintirilor, depresie, anxietate, instabilitate psiho-emoțională
- reacții comportamental-atitudinale dezechilibrate – agresivitate, productivitate scăzută, indecizie, conflicte inter-personale, recurgerea la alcool și stupefiante pentru a gestiona realitatea

Inamicul stresului poate fi relaxarea ca stare de ancorare în sinele profund și de a trăi conectat la resursele personale.

Relaxarea:

Inamicul stresului poate fi relaxarea ca stare de ancorare în sinele profund și de a trăi conectat la resursele personale.

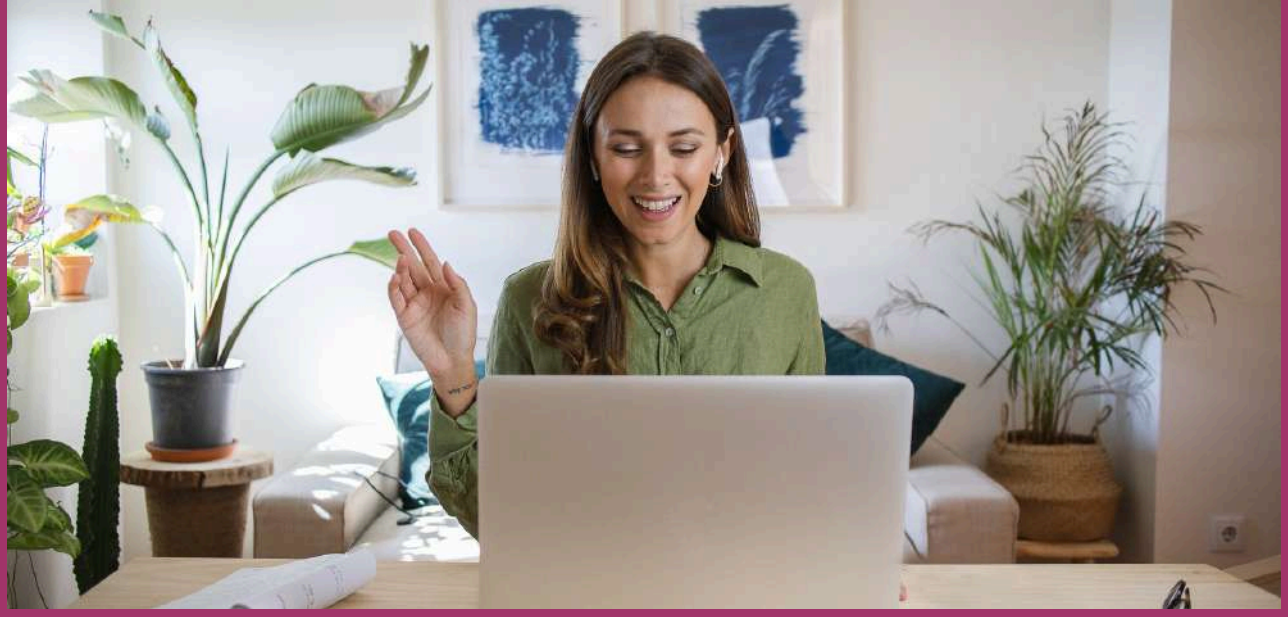
- reprezintă eliminarea voluntară a tensiunii psiho-fiziologice
- este o metodă de autoreglare a stărilor psihice
- este o strategie de eliberare a stresului
- facilitează alinierea minții cu sufletul și corpul fizic
- scade încordarea psiho-afectivă și eliberează organismul de epuizarea psiho-emoțională și fizică
- creează contact direct cu sinele profund și armonizează stările interioare
- oferă disponibilitate emoțională la nivelul relațiilor cu cei din jur
- reglează procesele cognitive și generează flux creativ

Relaxarea are scopul de a echilibra impactul stresului și a reacțiilor acestuia la nivelul organismului și la nivel inter-personal. Relaxarea induce o stare generală de calm fizic și mental. Ideal ar fi să aloci zilnic momente pentru relaxare pentru că această stare are funcții importante pentru starea de bine:

- Funcția de adaptare – care e necesar să se activeze atunci când o persoană este suprasolicitată din punct de vedere psiho-emoțional sau trăiește experiențe traumatice.
-
- Funcția de prevenire a efectelor nocive specifice stresului – care re-echilibrează întreg organismul.

Strategia pentru gestionarea stresului: identifică, acceptă și schimbă prin acțiuni conștiente. Așadar, identifică seria factorilor stresori, acceptă situația și clarifică ce faci pentru a trăi o viață ancorată în aici și acum, cu relaxare și stare de prezență.

Amintește-ți, conștientizarea fără acțiune este nulă.



Autenticitatea, cea mai sănătoasă formă de imagine

Daniela Teliceanu – Strateg & Brand Designer

Trăim într-o perioadă în care e mai ușor ca oricând să fii văzut, dar mai greu ca niciodată să fii tu însuți. Online-ul ne-a dat voce, dar și o oglindă care nu iartă. Ne-a oferit libertate, dar și o nouă formă de presiune: aceea de a fi mereu „în imagine”. Nu doar brandurile se confruntă cu asta, ci și oamenii. Fiecare profil, fiecare story, fiecare postare e o formă de branding personal.

Imaginea pe care o proiectăm spune o poveste. Problema apare când acea poveste nu ne mai aparține. Filtrele, comparațiile și nevoia constantă de validare transformă ceea ce ar trebui să fie o formă de exprimare într-o sursă de stres.
Lucrez de peste zece ani în branding și am văzut același tipar repetându-se la oameni, companii și adolescenți: atunci când imaginea e construită doar pentru a fi plăcută, nu rezistă. Se fisurează în timp, iar dincolo de perfecțiune rămâne oboseala de a menține aparențe.

Presiunea de a fi mereu „vizibil” seamănă cu presiunea de a fi mereu „bun”. Postăm pentru a rămâne relevanți, ne comparăm pentru a ne calibra și, fără să observăm, ajungem să trăim într-o realitate editată. Imaginea devine scop, nu instrument.
Când construiesc un brand, primul pas este mereu același: claritatea. Ajut omul din spatele brandului să își descopere identitatea și să înțeleagă ce vrea, de fapt, să transmită. Fără acest pas, orice strategie devine doar o mască frumos ambalată. Exact la fel se întâmplă și în viața noastră online. Dacă nu știm cine suntem, vom construi o imagine care arată bine, dar nu ne mai reprezintă.

Autenticitatea nu este o valoare abstractă, ci o formă de echilibru. Când știi cine ești, nu mai simți nevoia să te explici. Când știi ce vrei să transmiți, nu te mai compari cu ceilalți.

Când înțelegi că imaginea ta nu trebuie să fie perfectă, ci reală, începi să te eliberezi de presiunea de a demonstra.

Pentru părinți, autenticitatea e o lecție vizuală, nu una teoretică. Copiii observă cum ne raportăm noi la ecrane, nu ce le spunem despre ele. Dacă ne văd mereu cu telefonul în mână, vor învăța că atenția se împarte. Dacă ne văd că alegem să fim prezenți, vor învăța că echilibrul e posibil. Nu e despre a-i ține departe de online, ci despre a le arăta cum arată o relație sănătoasă cu el.

Pentru adolescenți, presiunea de a se defini prin reacțiile celorlalți e uriașă. Le spun mereu că nu pot construi o imagine autentică până nu își dau voie să fie imperfecți. Autenticitatea nu înseamnă să arăți tot, ci să fii sincer cu tine. Să recunoști când un conținut te apasă, când o comparație doare, când ai nevoie de pauză.

Pentru adulți, provocarea e alta. Mulți trăiesc cu impresia că „trebuie să fie activi" în online pentru a fi relevanți profesional. În realitate, consistența contează mai mult decât frecvența. Nu trebuie să postezi zilnic ca să fii văzut, ci să fii consecvent în mesajul pe care îl transmiți. O prezență coerentă inspiră mai multă încredere decât o imagine perfectă.

Autenticitatea nu e un exercițiu estetic, ci o strategie de claritate. În branding, imaginea sănătoasă se construiește din intenție, nu din impuls. Înainte de a posta, merită să te oprești o clipă și să te întrebi: mă reprezintă ceea ce arăt? mă susține sau mă consumă? Dacă răspunsul nu e clar, e semn că ai nevoie de spațiu, nu de vizibilitate.

Și poate cel mai important lucru: imaginea e un limbaj, nu o mască. Nu trebuie să alegem între a fi sinceri și a fi prezenți online. Putem fi amândouă, atâta timp cât ceea ce arătăm reflectă cine suntem, nu cine vrem să părem.

Autenticitatea, fie în branding, fie în viața de zi cu zi, e un act de curaj. Într-o lume care premiază aparența, sinceritatea a devenit o formă de rezistență.

Trei principii pentru o imagine care te susține

1.CLARITATEA ÎNLOCUIEȘTE PERFECȚIUNEA.

Oamenii se conectează cu ceea ce e real, nu cu ceea ce e impecabil. Când comunici clar, presiunea dispare și încrederea crește.

2.CONSISTENȚA VALOREAZĂ MAI MULT DECÂT INTENSITATEA.

Nu e nevoie să fii peste tot, ci să fii prezent acolo unde contează, cu același ton, aceeași intenție și același respect față de tine.

3.AUTENTICITATEA SE CULTIVĂ.
E o alegere zilnică. Se vede în cum vorbești, în ce alegi să arăți și în cât spațiu îți lași pentru tăcere.

Fă un exercițiu!

Privește ultimele cinci lucruri pe care le-ai postat. Dacă ele spun ceva adevărat despre tine, nu doar despre cine vrei să pari, înseamnă că ești pe drumul cel bun.

Dacă nu, începe azi printr-un gest simplu: lasă loc de real.

Într-un feed plin de filtre, autenticitatea este cea mai curată formă de vizibilitate.
Pentru că, indiferent cât de mult se schimbă lumea digitală, autenticitatea rămâne cea mai sănătoasă formă de imagine.



Dar din dar se face rai și lumea e mai bună! Fond aniversar pentru fapte bune împreună

Dăruiește și tu! Dar din dar se face rai și lumea-n jur mai bună! Asociația Tricycle este o organizație non-guvernamentală care funcționează prin activitatea voluntarilor, fără salariați și misiunea educațională merge mai departe cu sprijinul tău!

La incubator107 Sibiu facem fapte bune împreună pentru educație și sănătate. Hai alături de noi!
Cum? Îți donezi ziua de naștere printr-un fond aniversar.

Fondul aniversar este o inițiativă prin care aniversarea personală devine o ocazie de a dărui, nu doar de a primi. În locul cadourilor clasice, sărbătoriții aleg să își transforme ziua de naștere într-o campanie de strângere de fonduri pentru proiecte educaționale, sociale sau de sănătate cu impact real în comunitate. Este un gest de generozitate și implicare care poate fi replicat cu ușurință de oricine dorește ca ziua sa să însemne mai mult.
În 2025, psih. Codruța Răbăgel a oferit fondul care susține campania „Crește o mamă", un proiect dedicat femeilor aflate în primul an după naștere – o etapă marcată adesea de epuizare, izolare și vulnerabilitate emoțională.

Campania urmărește organizarea unui grup de sprijin terapeutic gratuit, desfășurat pe parcursul a șase luni, pentru 16 mame. Acest cadru sigur le oferă oportunitatea de a-și regăsi echilibrul, de a împărtăși din experiențe și de a învăța strategii de reglare emoțională și sprijin reciproc.

Bugetul necesar pentru campanie este de 12.800 lei, sumă care va fi dublată prin contribuția directă a inițiatorului proiectului – Codruța Răbăgel, oferindu-se astfel sesiuni gratuite și resurse valoroase pentru participante – cărți, instrumente, materiale etc.

Oricine poate susține campania printr-o donație sau alegând să își doneze propria zi de naștere pentru proiectele dezvoltate de incubator107 Sibiu. Mamele se vor înscrie online prin completarea unui formular, procesul de selecție va fi în perioada octombrie-noiembrie 2025, în decembrie va fi anunțată lista celor 16 participante. Sesiunile vor începe în ianuarie 2025, campania de atragere de fonduri este deschisă din mai până în noiembrie 2025.

Vrei ca ziua ta să însemne mai mult?

E simplu, scrie-ne pe paginile de Instagram sau Facebook incubator107 Sibiu și își faci propriul fond aniversar folosind infrastructura asociației.
Fiecare an în plus poate deveni un an în care se schimbă vieți.

Tu alegi cui dăruiești,
iar noi te ajutăm să-ți transformi intenția în impact!

Susține Fondul aniversar
pentru Campania „Crește o mama”!

RO 53 BTRL 0330 1205 S481 75XX
Beneficiar: ASOCIAȚIA TRICYCLE
Banca: Banca Transilvania



Universul minții





De la gând la acțiune. Spre echilibrul minte, emoție, corp.

Psih. Codruța Răbăgel

Avem nevoie de igienă mentală și emoțională așa cum avem nevoie de aer și de apă. Trăim în vremuri aride în care ar fi potrivit să ducem atenția spre sănătatea mintală pentru a gestiona provocările crizelor cu care populația ia contact – de la criza medicală, la cea economică, la cea socială, până la cea legată de mediu și sustenabilitatea resurselor.

Sănătatea psiho-emoțională reprezintă un pilon cheie la nivelul echilibrului minte-corp-suflet deoarece emoțiile și calitatea proceselor din spațiul intra-psihic și fiziologic sunt inter-conectate. Organul central al ființei umane este creierul. Creierul, un supra-sistem care influențează fiecare aspect al funcționării fiziologice și trece dincolo de aspectele organice spre emoții care impactează nervii și rețelele neuronale, nervii acționează asupra hormonilor, hormonii asupra sistemului imunitar; iar acesta din urmă asupra creierului și viceversa, într-un cumul de procese dinamice.

O trăsătură de bază a creierului este neuroplasticitatea - fiecare persoană își poate retrasa căile neurole pentru a reconfigura tipare relaționale, emoționale și atitudinale. Asta înseamnă, să alegi ce vrei în viața ta și să te gândești la acel ceva, să ți-l imaginezi, să faci acțiuni care să te conducă spre a-l avea, să reconfigurezi modul în care te raportezi la sine și la stările interioare. Neuroplasticitatea are în vedere transformarea și nu schimbarea de sine.

Nu putem vorbi despre sănătatea fizică, fără să abordăm și elemente ale psihicului deoarece corpul influențează creierul și implicit mintea. Specialiștii sănătății mintale sunt

psihologul, psihoterapeutul și medicul psihiatru. Iar, starea de sănătate necesită intervenţii interdisciplinare care vizează dezvoltarea resurselor persoanei pentru a nu scăpa din vedere un aspect esențial al traiului de zi cu zi și anume, influența esențială a mediului mental, emoțional și social asupra echilibrului personal și relațional.

Copilul se naște cu posibilitatea de a se adapta la tot ceea ce se desfășoară în jurul lui. Pe lângă faptul că vine cu o moștenire neprețuită în bagajul genetic și trans-generațional, se naște cu un creier care se dezvoltă și se formează după ieșirea din pântecele mamei pentru a se adapta la ceea ce-l înconjoară. Copilul intră în această lume cu tot ce are nevoie pentru a se adapta la ea. Dar mediul, familia, locația, cultura – toate influențează, chiar pun limite și direcționează dezvoltarea copilului prin adaptare și evoluție, unor fundamentate pe traume.

Ca psihoterapeut, lucrez zilnic cu cazuri în care psiho-somatica ajunge să genereze dezechilibre majore în viața oamenilor pentru că, de fapt, există o disociere majoră între corp și emoții. Disocierea aceasta poate să vină pe un fond de lipsă de cunoaștere legată de corp, emoții, sine ori pe fondul unor traume majore nevindecate. Astfel, apare impactul negativ pe care stările îl au asupra organelor. Studiile din ultimii ani ne arată că traumele reprimate și nevindecate ajung să se instaleze la nivelul organelor și să declanșeze o serie de patologii fiziologice. De ce? Tocmai pentru faptul că există acest dezechilibru între minte, emoție și corp atunci când traumele sunt reprimate, negate, blocate.

Percepția despre lume și viață se construiește la intersecția dintre emoții, funcționalități organice, experiențe și relații inter-personale. Lumea în care un om trăiește este creată de el la nivel mental, iar instrumentul creator este creierul său cu sprijinul căruia poate da valoare conștientizărilor pe care le are.
Cu cât trauma este mai profundă, cu atât blocajele sunt mai intense și corpul răspunde ca atare prin boli de rinichi, stomac și intenstin, neuro-degenerative și așa mai departe.
Ideal ar fi să existe reale programe de prevenție pentru stabilizarea sănătății psiho-emoționale și să se integreze încă de la vârste fragede o serie de strategii terapeutice prin care fiecare persoană să fie conștientă de ceea ce conține de la nivelul corpului spre minte și emoții. Astfel, se creionează un parcurs conștient de la gând și stare spre acțiune. Atât prevenția, cât și intervenția la nivelul sănătății au la bază demersuri de informare și educație, ulterior acțiune din partea fiecăruia.

Acordarea de atenție spre reducerea stresului, gestionarea (și nu controlarea) emoțiilor manifeste sau reprimate și grija față de starea de bine au efecte majore asupra echilibrului minte, suflet, corp. Știind aceste aspecte, e nevoie să trecem de la teorie și gânduri la practică și acțiune.
Mintea este capabilă de tot ceea ce ne dorim și ne putem imagina, manifestă dorințe până și vindecare cu intervenție specializată. Propun o serie de cinci pași pot fi parcurși de oricine își dorește, începând chiar de azi pentru a trece de la gând la acțiune spre echilibrul minte, suflet, corp pentru sănătate psiho-emoțională.

Tot ce este nevoie să facă o persoană e să rămână constant informată și să își propună clar ce vrea să realizeze, astfel încât să își construiască noi tipare mentale care să genereze comportamente de success și auto-reglarea emoțională.

Posibile răspunsuri la întrebarea: Ce să fac?

Pasul nr. 1. Identifică valorile prin care trăiești viața cotidiană. Valorile pot fi definite ca repere fundamentale după care te ghidezi, conștient sau inconștient – alegerile, relațiile și, în general parcursul în viață. Pot părea a fi niște concepte abstracte, absorbite din familie și/sau din cultura ori au fost învățate pe parcursul vieții prin prisma experiențelor de viață. Aceste repere se structurează într-un sistem intern dinamic și stau la baza convingerilor și comportamentelor performate zi cu zi. Clar, putem spune că valorile personale sunt un soi de filtru prin care se trece de la a acționa pe pilot automat la a avea claritate.

Cunoscându-ți valorile înseamnă că poți prelua controlul conștient al sinelui și oprești pilotul automat. Ce ai răspunde la întrebarea – Care sunt valorile tale? – dacă am fi față în față? Atenție, răspunsul e nevoie să se raporteze la prezent, respectiv după ce valori te ghidezi în prezent, nu ce valori ai vrea să ai. Căci, dacă te îndrepți spre valori dezirabile, trăiești evitarea contactului cu prezentul și nici nu ai cum să evoluezi.

Pasul nr. 2. Stabilește o setare mentală sănătoase care are la bază un proces intens de auto-cunoaștere prin: explorarea emoțiilor și deblocarea psiho-emoțională, activarea resurselor personale, identificarea suportului extern (oameni, mediu, contexte sociale) și stabilirea unui set de țeluri (care țin de sănătate, bună-stare, carieră, viață personală etc.).

Pasul nr. 3. Construiește o relație cu emoțiile tale. Auto-reglarea reprezintă o construcție complexă la nivelul inteligenței emoționale - intrapersonală care permite gestionarea în mod optim a emoțiilor. Implică posibilitatea de a analiza și reduce gradul în care stările (re)direcționează energia către un obiectiv adaptativ la nivel psiho-emoțional. O tehnică terapeutică prin care inițiezi o relație cu stările este metoda RAIN (acronim): recunoaște, acceptă, investighează emoția prin non-identificarea cu ea, tu nu ești emoția.

Pasul nr. 4. Împrietenește-te cu stresul. E nevoie să observi reacții fiziologice – de la tulburări digestive la oboseală cronică și insomnii, până la palpitații și diverse dureri; reacții psiho-emoționale – iritabilitate, accese de furie, pierderea memoriei și dificultăți în accesarea amintirilor, depresie, anxietate, instabilitate psiho-emoțională; reacții comportamental-atitudinale dezechilibrate – agresivitate, productivitate scăzută, indecizie, conflicte inter-personale, recurgerea la alcool și stupefiante pentru a gestiona realitatea.

Pasul nr. 5. Relaxează-te. Scopul relaxării este de a echilibra impactul stresului și a reacțiilor acestuia la nivelul organismului și la nivel inter-personal; induce o stare generală de calm fizic și mental. Ideal ar fi să aloci zilnic momente pentru relaxare deoarece această stare are funcții importante pentru starea de echilibru interior și relațional: funcția

de adaptare la situații de criză – care e necesar să se activeze atunci când o persoană este suprasolicitată din punct de vedere psiho-emoțional sau trăiește experiențe traumatice; funcția de prevenire a efectelor nocive specifice stresului – care re-echilibrează întreg organismul.

În prezent, tot ce putem face e să hrănim conectarea, stabilitatea, grija și compasiunea, empatia și trăirea stărilor emoționale. Toate aceste pentru a evita instalarea tulburărilor psihice precum anxietate generalizată, depresie, psihoze și boli fiziologice care apar frecvent întreținute de o disociere între minte, emoție și corp.

O viață sănătoasă și fericită are nevoie de disciplină și de consecvență, în primul rând în relația cu propria persoană, apoi cu ceilalți și cu mediul. Orice instrument ori strategie terapeutică, nu are valoare dacă nu e folosit la capacitatea maximă prin puterea rutinelor.

Articol publicat în Revista 22, anul 2022





5 Strategii de Gestionare a anxietății de performanță

Psih. Andreia Bărăgan

Gestionarea anxietății de performanță include tehnici de relaxare, schimbări în stilul de viață și sprijin emoțional.

1. Tehnici de Relaxare și Mindfulness:

- Practicarea tehnicilor de respirație profundă și a meditației poate ajuta la reducerea nivelului de anxietate.
- Mindfulness-ul ajută persoana să se concentreze pe momentul prezent și să își gestioneze mai bine emoțiile.

2. Rutina Echilibrată:

- Este important să se stabilească o rutină zilnică care să includă timp pentru studiu-muncă, activități fizice, odihnă și recreere.
- Un somn adecvat și o alimentație sănătoasă sunt esențiale pentru menținerea echilibrului mental și fizic.

3. Stabilirea Obiectivelor Realiste:

- Persoanele pot învața să își stabilească obiective realiste și realizabile, evitând așteptările nerealiste.
- Descompunerea obiectivelor mari în pași mai mici poate ajuta la reducerea sentimentului de copleșire.

4. Comunicarea Deschisă și Sprijinul Familial:

- Sprijinul și încurajarea constantă pot contribui la creșterea încrederii în sine

5. Rolul Consilierii și al Terapiei:

- consilierea psihologică sau terapia pot fi de mare ajutor.

Un exemplu concret de reducere a anxietății prin tehnici de relaxare și mindfulness este utilizarea **meditației ghidate**. Această tehnică poate fi implementată cu ușurință de către adolescenți și adulți pentru a gestiona stresul și anxietatea.

Pași pentru Meditație Ghidată dedicată Adolescenților

Pasul 1: Găsirea unui loc liniștit unde nu să nu fi deranjat pentru următoarele 10-15 minute. Poate fi un colț al camerei sale, un loc în grădină sau orice alt spațiu unde se simte confortabil.

Pasul 2: Poziționarea confortabilă așează-te confortabil.

Pasul 3: Focalizarea pe Respirație. Inspirând adânc pe nas, va număra până la patru, va ține aerul în plămâni pentru alte patru secunde, și apoi va expira lent pe gură numărând din nou până la patru. Acest tip de respirație profundă și controlată ajută la calmarea sistemului nervos.

Pasul 4: Utilizarea unei Meditații Ghidate potrivită pe platforme precum YouTube, aplicații de meditație) sau alte resurse online. O meditație ghidată tipică începe cu instrucțiuni pentru relaxare și focalizare pe respirație, urmată de vizualizarea unui loc liniștit și plăcut, cum ar fi o plajă sau o pădure.

Pasul 5: Practicarea Recunoștinței. La finalul meditației, petrece câteva minute reflectând asupra a trei lucruri pentru care este recunoscător în acea zi. Această practică ajută la cultivarea unei atitudini pozitive și la reducerea anxietății.

Meditație Ghidată:

- **Durata: 10 minute**
- **Instrucțiuni**

„Închide ochii și respiră adânc de câteva ori. Imaginează-ți că te afli într-un loc liniștit și sigur. Poate fi o plajă, o pădure sau orice loc care îți aduce pace. Concentrează-te pe sunetele din acel loc și simte cum fiecare inspirație te umple de calm și fiecare expirație eliberează stresul și anxietatea. Continuă să te concentrezi pe respirația ta și lasă-ți mintea să se relaxeze. La final, gândește-te la trei lucruri pentru care ești recunoscător și observă cum te simți.”



3 E-uri pentru productivitate

Psih. Codruța Răbăgel

Ți s-a întâmplat și ție să te confrunți cu lipsă de productivitate și sentiment de supra-plin? Dacă da, să știi că nu ești singur/ă. Hai să îți spun cum văd eu lucrurile și ce am găsit ca inspirație într-o dimineață la 5:45 în comunitatea incubator107 Sibiu.

Productivitatea variază în funcție de prioritățile și valorile individuale, dar și de etapele de viață în care ne aflăm și de motivația noastră. Fie că este vorba de cantitatea de muncă realizată, eficiența proceselor, calitatea rezultatelor, realizarea obiectivelor, managementul timpului sau echilibrul între viața profesională și personală, productivitatea rămâne un concept cu fațete multiple.

În esență, eu cred că adevărata productivitatea poate fi găsită la intersecția dintre eficiență și împlinire personală. Așa că îți las tocmai întrebarea:

Ce înseamnă pentru tine împlinirea personală?

Ca să răspund și eu pe scurt la această întrebare, spun că pentru mine înseamnă liniște, în toate formele ei. Iar eficiența este despre armonizare și rezultate. Cred că fundația ambelor este acceptarea, găsești pe site-ul meu în secțiunea Resurse gratuite câteva articole pe tema acceptării.

Dar, până una alta, îți spun cum am descoperit intersecția între eficiență și împlinire personală în într-o dimineață, la ora 5:45 dimineața.

În timp ce majoritatea orașului Sibiu încă dormea, un grup de oameni pasionați de creștere și depășirea limitelor personale și-au băut cafeaua împreună la un eveniment cu totul special organizat de incubator107 Sibiu.

Într-o atmosferă plină de energie și entuziasm, am avut plăcerea de a organiza și deschide o sesiune matinală, iar tema centrală a evenimentului a fost cum să ne maximizăm energia, eficiența și entuziasmul în muncă și viața profesională. Alături de Dan Luca - expert în productivitate, creator de programe transformaționale și autor a 3 cărți best-seller pe Amazon la categoria Managamentul Timpului.

Un Început Neobișnuit, dar Revigorant

Ora de început, 5:45 dimineața, a fost aleasă strategic pentru a ne arăta că ziua poate începe cu un avânt considerabil atunci când ne setăm intențiile în mod autentic. Deși trezirea atât de devreme poate părea un efort dificil, am fost surprinsă să constat cât de viguroși și motivați au fost toți participanții. Acest început neobișnuit al zilei a contribuit la crearea unui sentiment colectiv de determinare, sentiment pe care îl regăsesc des în comunitatea incubator107 Sibiu

Energia – Cheia Succesului

Dan Luca, invitatul dimineții a împărtășit comunității importanța energiei personale și cum aceasta poate fi gestionată pentru a ne spori productivitatea. El spune:
„Să faci schimbări nu este ușor, mai ales dacă vrei să le păstrezi pe termen lung și vrei să le faci parte integrantă din viața ta.”

Un punct esențial discutat a fost necesitatea de a ne prioritiza sănătatea fizică prin alimentație, exerciții și odihnă adecvată.

Ca psiholog, desigur, consider că stările emoționale au mare impact asupra energiei și eficienței noastre. M-am bucurat să văd că și Dan pune mare accent pe acest aspect. Emoțiile hrănitoare, cum ar fi entuziasmul și recunoștința, pot amplifica considerabil nivelul nostru de energie, în timp ce emoțiile negative, cum ar fi stresul și anxietatea, ne pot secătui.

Amândoi punem accent pe De ce-ul interior și Dan afirmă: *„Trezitul de dimineață nu este un scop în sine, este un mijloc. Ca să devină regulă... e nevoie să îți reconfirmi zilnic "de ce"-ul pentru care vrei să faci acest lucru, plus să ai o rutină de seară disciplinată care să îți permită să dormi în medie cel puțin 7 ore.”*

Eficiența prin Planificare și Prioritizare

Un alt aspect central al sesiunii a fost eficiența. Am învățat despre importanța planificării și prioritizării sarcinilor. O tehnică terapeutică este cea în care ne rezervăm perioade specifice de timp pentru activități importante, minimizând astfel întreruperile și distragerile. De asemenea, am discutat despre buclele din sarcinile de zi cu zi și disciplină.
„ Trezitul de dimineață poate deveni un stil de viață atunci când folosești disciplina ca o formă de auto-respect și nu ca o formă de auto-pedepsire. Când ești disciplinat, te trezești și faci lucruri cu valoare foarte mare în timpul de dimineață... tu practic investești în persoana care vrei să devii în viitor.

În felul acesta, tu recunoști faptul că viitorul este mai mare decât trecutul și ești dispus să treci peste senzațiile/emoțiile de azi... pentru a deveni persoana care să trăiască viitorul pe care ți-l imaginezi.” (Dan Luca)

Entuziasmul ca Motor al Productivității

Entuziasmul a fost cuvântul cheie al dimineții. Dan ne-a încurajat să ne găsim pasiunea în munca noastră și să ne cultivăm entuziasmul zilnic. Entuziasmul nu doar că ne crește nivelul de energie, dar ne și ajută să depășim obstacolele și să menținem o atitudine pozitivă în fața provocărilor.

În cabinetul de psihoterapie le spun celor cu care lucrez, cât de important este să ne identificăm valorile și să ne aliniem munca cu acestea și astfel trăim aliniați încât să își facă loc entuziasmul. Când activitățile noastre zilnice sunt în concordanță cu valorile noastre personale, ne simțim mai împliniți și mai motivați.

Productivitatea nu este doar o chestiune de tehnici și strategii, ci și de cultivare a energiei, eficienței și entuziasmului. Prin integrarea acestor principii în viața noastră profesională, nu doar că ne putem îmbunătăți performanțele, dar ne putem și transforma complet abordarea față de muncă și viață.

Reține, productivitate începe cu noi înșine
– cu felul în care ne gestionăm energia, timpul și entuziasmul!

Și cum ar spune Dan Luca: *clarifică-ți viitorul pe care vrei să îl trăiești, decide că vrei să plătești prețul, și, în măsura în care trezitul de dimineață este unul dintre vehiculele cu care ajungi la destinație, plătește prețul cu #zeroscuze. Sinele tău viitor îți va mulțumi.*



5AM.
Obiceiurile și trezitul de dimineață

Expert în productivitate Dan Luca

5AM Club este locul în care se întâlnesc oamenii care vor să facă schimbări în viața lor și caută sprijin pentru ele.

Să faci schimbări nu este ușor, mai ales dacă vrei să le păstrezi pe termen lung și vrei să le faci parte integrantă din viața ta.

De multe ori, cei apropiați ție nu îți sprijină schimbările pentru că, indirect, va fi nevoie ca și ei să se schimbe ca să rămână în relație cu tine.

Și de aceea, de multe ori, nu doar că nu vei primi sprijin, ba chiar vei întâmpina rezistență. Adică, vei fi, cu alte cuvinte... o insulă a schimbării într-o mare a rezistenței...

De aceea am creat 5AM Club ca să aduc laolaltă toate aceste insule și să le unesc într-un mare continent în care să găsești resurse, energie și oameni care să te sprijine pe drumul tău... pentru că și merg în aceeași direcție.

Iubesc diminețile și faptul că reprezintă noi începuturi, pentru că au codate în ele energia de decolare, de start.

Iubesc și faptul că dimineața este timpul în care ești odihnit, curat energetic și emoțional, și în cele mai multe cazuri, cel mai conectat la cine ești tu cu adevărat.







Când începi ziua cu tine, îți spui un mare DA, îți confirmi Stima de Sine, îți spui că tu contezi cu adevărat și că practici un Egoism Iluminat sănătos în care ai grijă de tine în primul rând, ca mai apoi să poți avea grijă de ceilalți și să dai mai mult, mai bun și mai des... pentru că tu ai din belșug.

Așa că, iubesc să fac sesiunile de coaching de dimineață, să fac training-uri de dimineață, să gândesc și să scriu de dimineață.

Iar când Codruța mi-a propus să facem o re-editare a incubatorului de la 5 dimineața... evident că a fost irezistibil... și m-am simțit extraordinar pentru că toți oamenii au venit pregătiți să facă schimbări, să asculte și să evolueze. Primul atelier la 5 dimineața în Sibiu a fost în aprilie 2014 și următorul în mai 2024 când aproximativ 75 de matinali s-au întâlnit să discute despre obiceiuri și productivitate.

Trezitul de dimineață nu este un scop în sine, este un mijloc. Este un mijloc extrem de eficient prin care poți implementa schimbări în viața ta atunci când ești presat de timp, atunci când miza este mare, atunci când nivelul de frustrare este mare.

În felul acesta, tu recunoști faptul că viitorul este mai mare decât trecutul și ești dispus să treci peste senzațiile/emoțiile de azi... pentru a deveni persoana care să trăiască viitorul pe care ți-l imaginezi. Diferența o face disponibilitatea de a plăti prețul pentru a trăi această realitate pe care ți-ai imaginat-o. Așa că, clarifică-ți viitorul pe care vrei să îl trăiești, decide că vrei să plătești prețul, și, în măsura în care trezitul de dimineață este unul dintre vehiculele cu care ajungi la destinație, plătește prețul cu #zeroscuze.

Sinele tău viitor îți va mulțumi.
Wake Up & LIVE Your Best Life!

Fotografiile prezentate sunt din arhiva incubator107 Sibiu,
anii 2014 și 2023 - ateliere organizate la 5:45 dimineața în Sibiu.







Redescoperirea minții prin echilibru, viteză și concentrare. Soroban pentru adulți

Andreea Matei – fondator Logiclub Smart Center



În epoca smartphone-urilor, în care calculatoarele sunt omniprezente, ideea de a folosi un abac japonez poate să pară... învechită. Totuși, Sorobanul nu este doar un instrument de calcul vechi – este un antrenament mental puțin explorat în Occident, dar care oferă avantaje cognitive reale și relevante pentru adulți, dar și emoționale. Devin în sine un instrument al sănătății mintale.

> *„Mi-au plăcut foarte tare orele de Soroban; m-au ajutat să-mi păstrez claritatea și să-mi liniștesc mintea după zile dificile la serviciu. Pentru mine au fost echivalentul unei meditații profunde.” (Ruxandra H.)*

Concentrare și prezență mentală

Sorobanul necesită din partea cursantului să lucreze pe un abac japonez într-un ritm controlat și atent. Această mișcare delicată, urmând anumite reguli și tehnici de lucru, creează un impuls de focalizare continuă, ce disciplinează atenția și reduce distragerile. O sursă specifică notează că lucrul cu Sorobanul „este o modalitate sigură de a-ți ascuți capacitatea de concentrare” și care astfel dezvoltă răbdarea și perseverența.

> *„Un curs foarte atractiv, care pune mintea în mișcare. Mai uităm de alte probleme când rezolvăm exerciții pe Soroban.” (Cristina V.)*

Antrenamentul memoriei vizual-spațiale și a vitezei de calcul

Practica regulată a Sorobanului îmbunătățește memoria vizuală și abilitățile spațiale, esențiale pentru reținerea informațiilor complexe. Un studiu care a folosit o aplicație ce simulează Sorobanul digital, a demonstrat îmbunătățiri în memoria de lucru, atenție și planificare la adulți între 42 și 79 ani. Folosirea Sorobanului dezvoltă mai mult decât doar calcule rapide: creează o agilitate mentală remarcabilă.

Activare cerebrală complexă și echilibru între emisfere

Utilizarea Sorobanului stimulează activitatea cerebrală în emisfera dreaptă, asociată cu creativitatea și gândirea vizuală. Practicarea mentală a tehnicii Soroban implică vizualizarea poziției biluțelor pe tijele abacului, antrenând astfel părți ale creierului mai puțin folosite în metodele de calcul tradiționale.

Claritate în calcul și în viața profesională

Sorobanul oferă o reprezentare clară a valorilor numerice și a locurilor din sistemul zecimal – o abordare tactilă și intuitivă spre precizie. Adult fiind, această metodă aduce organizare și claritate mentală, atât de necesare în luarea deciziilor rapide, fie financiar-contabile, fie raționale cotidiene.

Explorarea mentală prin simularea abacului, tehnică denumită în japoneză Anzan

Cultivarea capacității de a vizualiza mental abacul și de a opera cu el, dar fără el, în format fizic, este o practică avansată care generează rapiditate în calcul și flexibilitate cognitivă. Practic, înveți să renunți la vocea interioară a calculului și să operezi direct cu imagini mentale - o tehnică valoroasă în multitasking și decizie rapidă.

> *„Este un curs excelent de dezvoltare personală destinat adulților, care m-a ajutat să-mi îmbunătățesc viteza de calcul mental.” (Francesca M.)*

Îmbunătățirea dexterității și reducerea stresului motor

Manipularea biluțelor mici de pe abac este un exercițiu excelent pentru coordonarea ochi-mână, dar și o formă de relaxare concentrată. Acest aspect este prețuit mai ales la vârste mature, unde dexteritatea poate fi un atu sau o sursă de stres.

Cultivarea disciplinei, perseverenței și încrederii

Stăpânirea tehnicii de lucru pe Soroban necesită exercițiu constant, ceea ce dezvoltă disciplină mentală. Progresul vizibil, de la ritmul de calcul încet spre viteză, de la reguli de calcul simple spre cele mai complexe, generează un sentiment autentic de realizare, dezvoltând mentalitatea de creștere și încrederea de sine.

Prevenție cognitivă și revitalizare mentală

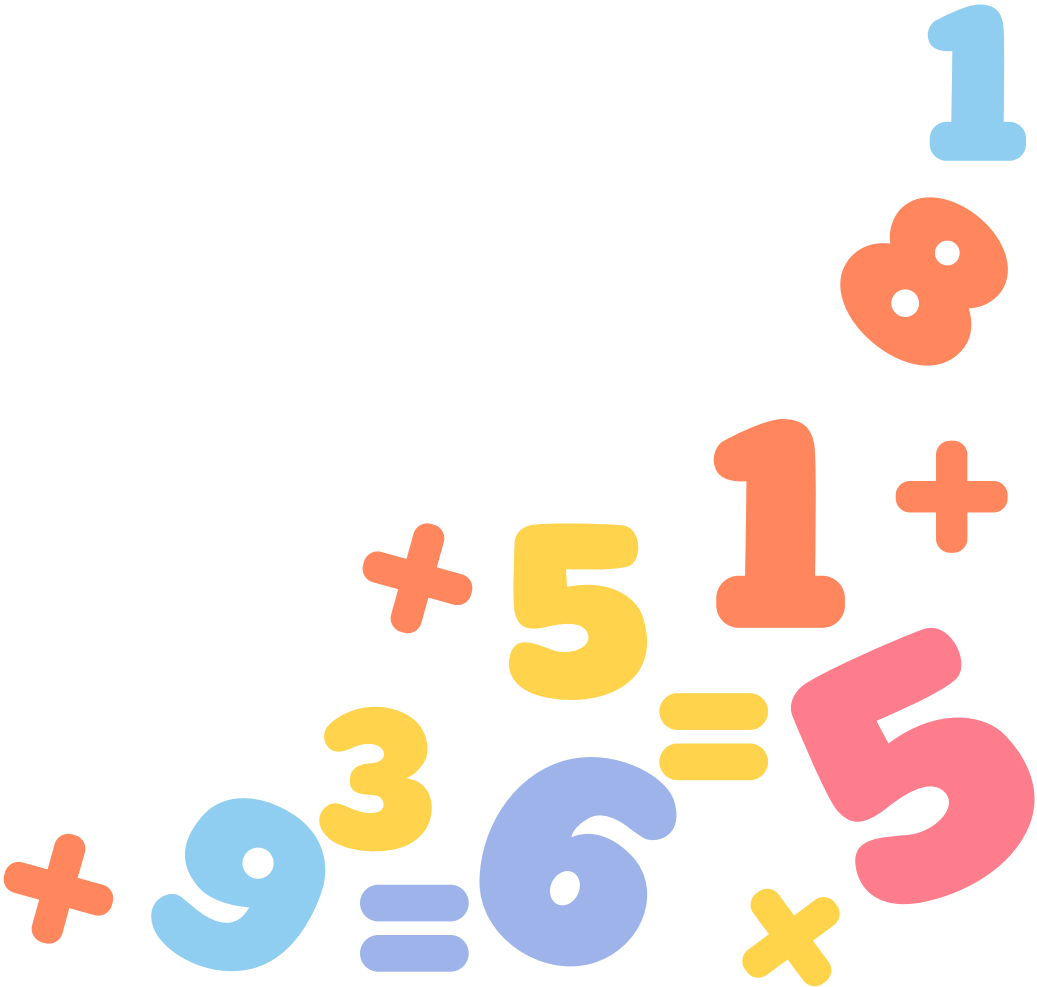
Tehnologia modernă nu poate să înlocuiască stimulentele cognitive fizice.
Sorobanul se dovedește un exercițiu mental eficient în prevenția declinului cognitiv, antrenând atenția, memoria și viteza reacției. Aplicațiile digitale bazate pe abac au demonstrat efecte pozitive în rândul adulților și persoanelor în vârstă.

De ce Sorobanul merită un loc în viața adulților, dar și al copiilor?

Sorobanul este mult mai mult decât un simplu instrument de calcul – este o practică mentală ce construiește atenție, memorie, viteză mentală și echilibru emoțional. Este o de asemenea o metodă clară, tactilă și eficientă în era digitală.

Pentru oricine caută o metodă de a-și îmbunătăți capacitățile cognitive, de a lua decizii mai clare și de a menține activitatea mentală la parametri optimi, tehnica Soroban oferă o combinație rară și eficientă între tradiție și utilitate modernă.

Logiclub Smart Center - primul centru de Soroban – Aritmetica mentală japoneză din România certificat ISHIDO-SHIKI – școala numărul 1 de Soroban din Japonia și Fundatia de Soroban din Japonia. **www.logiclub.ro**





Exercițiu în 5 pași. Supraviețuiești sau evoluezi?

Psih. Codruța Răbăgel

Cred cu tărie că ceea ce ne modelează creierul sunt cuvintele și în același timp, reglează stresul fizic și emoțional trăit zi de zi, iar asta este un exercițiu în sine. Fiecare cuvânt pe care îl folosești, fie în gând, fie rostit, este încărcat de o energie personală și implicit de semnificație proprie. Așadar, ceea ce gândești conturează o intenție pe care vei ajunge să o trăiești, practic cuvântul pune în practică gândul fie că vrei, fie că nu.

4 pași către intenție

01. Disciplina ca o primă etapă în care e nevoie să-ți antrenezi corpul să acționeze având ca lider gândurile pentru activarea sănătoasă a dorințelor

02. Înțelepciunea va fi cea care armoniza gândurile spre vigilență, concentrare și răbdare de antrenare conștientă în ritm propriu

03. Iubirea este al treilea pas în care înveți să iubești gândurile, disciplina, dorințele, resursele și așa mai departe.

04. Acțiunea prin starea de prezență e acea etapă în care cunoști bine planul, strategia, te-ai antrenat, ai înțelepciune în gând și treci la acțiune.

Pe blogul cabinetului am scris despre cartea Puterea Intenției. În cartea sa, Dr. Wayne W. Dyer prezintă șapte fațete ale intenției pe care omul le poate dezvolta: creativitatea, iubirea, frumusețea, bunătatea, abundența, receptivitaeta și expansiunea. Pune accent pe esența conștientizării ca pas decisiv în procesul transformării ca un exercițiu conștient pe care ni-l datorăm.

Pornind de la definiția generală a intenției – „scop sau țel puternic, însoțit de hotărârea de a produce rezultatul dorit”, autorul oferă o serie de principii pe care le poți activa prin voință puternică pentru a trăi conectat la intenția ta.

Puterea intenției

Puterea intenției stă în ceea ce ne propunem, în ceea ce vrem și nu în ceea ce nu vrem. Pornind de la acest principiu am construit un instrument de lucru care să te ghideze zilnic, ***Cartolinele Mindfulness pentru Stare de Bine*** pe care le poți comanda online. Creștem prin cuvinte și cădem tot prin cuvinte; succesul și eșecul mai întâi se conturează în viața ta prin gânduri și prin cuvintele pe care le rostești. Modul în care dezvolți limbajul interior se reflectă direct în viața de zi cu zi, ține la distanță stările negative și episoadele depresive. Totul se leagă de valorile pe care te construiești, verifică-le pe ale tale.

Și acum, revenind la întrebarea din titlu, imaginându-mi că răspunsul e EVOLUȚIE – e de dorit să activezi cât mai mult neocortexul pentru că astfel pot fi generate comportamente transformaționale din lista intențiilor. O trăsătură de bază a creierului e NEUROPLASTICITATEA prin care fiecare își poate re-trasa căile neurole pentru a re-configura tipare relaționale și atitudinale. Asta înseamnă, să alegi ce vrei să ai în viața ta și să te gândești la acel ceva, să ți-l imaginezi, să faci acțiuni care să te conducă spre a-l avea.

Cred și susțin că în lucrul cu intențiile e nevoie să existe FLEXIBILITATE. Este un element de bază pentru ca tu să îți sărbătorești reușitele. Cu cât ești mai prezent/ă în viața ta, cu atât poți să trăiești în mod conștient flexibilitatea. Astfel, te poți adapta în funcție de situație, energie, resurse pe care le ai la dispoziție și așa mai departe.

Te invit să parcurgi acest exercițiu de flexibilitate pe care îl folosesc des cu clienții mei în cabinetul de psihoterapie. Flexibilitatea este „arma” care ține departe criticul interior și presiunea aferentă. De asemenea, pot spune că este o abilitate de viață și e nevoie să o purtăm cu noi atât în relația cu sinele, cât și în relația cu ceilalți și cu lumea ca atare.

Cartolinele

Mindfulness pentru Stare de Bine

îți oferă un instrument de lucru

cu 30 de teme terapeutice



Exercițiul unui psihoterapeut: flexibilitate

Enumeră 5 aspecte din viața ta care îți arată că ai exersat flexibilitatea/că ai fost flexibil/ă în gândire/atitudine/comportament/reacție etc.

#1

#2

#3

#4

#5

După ce ai identificat cele 5 aspecte în care ai demonstrat flexibilitate, este timpul să mergi mai departe și să explorezi cum poți transforma această abilitate într-un instrument practic pentru viitor. Urmează pașii de mai jos pentru a descoperi și valorifica trei resurse personale care îți pot amplifica flexibilitatea:

Pasul 1: Analiza Situațiilor Identificate

Reflectează asupra fiecărui aspect enumerat anterior (#1 – #5). Răspunde în scris la următoarele întrebări pentru fiecare situație:

- Ce te-a determinat să fii flexibil/ă în acel moment?
- Ce emoții ai simțit și cum le-ai gestionat?
- Ce resurse interioare (calități, abilități, valori) ai folosit pentru a te adapta?

Pasul 2: Descoperirea Resurselor Personale

Reflectează asupra fiecărui aspect enumerat anterior (#1 – #5). Răspunde în scris la următoarele întrebări pentru fiecare situație:

- Ce te-a determinat să fii flexibil/ă în acel moment?
- Ce emoții ai simțit și cum le-ai gestionat?
- Ce resurse interioare (calități, abilități, valori) ai folosit pentru a te adapta?
-

Acum că ai analizat situațiile, sintetizează răspunsurile și identifică trei resurse personale care te-au ajutat să îți antrenezi flexibilitatea. Acestea pot fi:

- O calitate personală (ex: răbdarea, curajul, creativitatea).
- O abilitate practică (ex: comunicarea eficientă, gândirea logică, empatia).
- Un obicei benefic (ex: meditația, sportul, scrisul în jurnal).

Completează

Resursa #1

Resursa #2

Resursa #3

Pasul 3: Construirea unui Plan de Dezvoltare

Pentru fiecare resursă identificată, stabilește un plan concret prin care să o consolidezi și să o folosești în situații viitoare:

Resursa #1

- Cum ai descoperit-o?
- Cum o poți folosi mai des în viața ta zilnică?
- Ce activități sau exerciții îți pot amplifica această resursă?

Resursa #2

- Care este impactul său asupra flexibilității tale?
- Cum o poți include în rutina ta?
- Ce situații concrete ai putea rezolva folosind-o?

Resursa #3

- Ce te face să crezi că aceasta este o resursă importantă?
- Ce pași vei face pentru a o dezvolta mai departe?
- Ce alte beneficii poate aduce în viața ta?

Pasul 4: Crearea unei Declarații de Flexibilitate

După ce ai descoperit resursele tale personale și ai stabilit un plan de dezvoltare, scrie o **declarație de flexibilitate** care să îți reamintească de puterea ta de adaptare. Aceasta ar trebui să includă cele trei resurse și modul în care le vei folosi pentru a gestiona provocările.

Exemplu: „Sunt o persoană flexibilă, iar resursele mele principale – răbdarea, creativitatea și comunicarea eficientă – mă ajută să mă adaptez la orice situație. Le voi folosi pentru a înfrunta cu încredere provocările și pentru a-mi păstra echilibrul mental și emoțional.”

Pasul 5: Reflectarea Periodică

Ca psihoterapeut, îți propun să îți stabilești o întâlnire lunară cu tine însuți/însăți pentru a reflecta asupra progresului tău. Notează răspunsurile la următoarele întrebări:

- Cum am demonstrat flexibilitate în ultima lună?
- Cum am folosit resursele identificate?
- Ce am învățat despre mine?
- Ce pot îmbunătăți pentru luna următoare?

Acest proces te va ajuta să transformi flexibilitatea într-o abilitate puternică, integrată în viața ta de zi cu zi care să țină departe de tine criticul interior și blocajele mentale.
Succes!

Continuă exercițiile și scrie despre cum a fost experiența ta de a parcurge acești pași



Luarea Deciziilor: strategii și impact asupra adolescenților

Psih. Andreia Bărăgan

Luarea deciziilor este un proces esențial în viața fiecărei persoane. Cu toate acestea, acest proces poate fi uneori dificil și complex. Haideți să privim modul în care deciziile sunt influențate de emoții, tipurile principale de decizii și cum acestea afectează viața adolescenților.

Importanța Emoțiilor în Luarea Deciziilor

Mulți oameni cred că deciziile ar trebui luate "la rece", fără a se lăsa influențați de emoții. Totuși, acest mod de a vedea lucrurile nu reflectă realitatea completă a felului în care funcționează mintea umană. Deciziile importante din viață nu pot fi separate complet de emoții. Atunci când luăm decizii, fie ele mici sau mari, emoțiile joacă un rol crucial. De fapt, emoțiile pot oferi informații valoroase despre ceea ce este cu adevărat important pentru noi. Spre exemplu, senzația de entuziasm poate indica o oportunitate care ne alimentează pasiunile, în timp ce sentimentul de neliniște poate semnala un risc care necesită atenție.

Să ne gândim la Maria, o elevă de liceu care se confruntă cu decizia de a alege o facultate. Dacă ar încerca să ia această decizie exclusiv "la rece", fără a lua în considerare sentimentele sale de entuziasm pentru anumite subiecte sau de aversiune față de altele, ar putea ajunge la o alegere care nu se aliniază cu adevăratele sale dorințe și aspirații. Emoțiile ei îi pot oferi indicii despre ce carieră i-ar aduce satisfacție pe termen lung.

Pe de altă parte, este important să nu lăsăm emoțiile să dicteze complet deciziile, mai ales în momentele de stres intens. De exemplu, Alex, un tânăr pasionat de sporturi extreme, s-ar putea simți impulsionat să se înscrie într-o cursă de motocross fără a evalua riscurile implicate, doar datorită adrenalinei de moment. În astfel de cazuri, o abordare echilibrată, care combină o evaluare rațională a riscurilor și beneficiilor, este cea mai eficientă.

Așadar, recunoașterea și integrarea emoțiilor în procesul de luare a deciziilor nu este doar inevitabilă, ci și benefică. Ele ne oferă o înțelegere mai profundă a ceea ce ne motivează și a ceea ce contează cu adevărat pentru noi, ajutându-ne să facem alegeri care sunt autentice.

Tipuri de Decizii

Există trei moduri principale de a lua decizii: prin evitare, impulsiv și responsabil.

01. DECIZIILE PRIN EVITARE

Oamenii care evită luarea deciziilor amână să acționeze, sperând că lucrurile se vor rezolva de la sine. De exemplu, Maria, o adolescentă în clasa a 11-a, evită să se gândească la universitatea pe care ar vrea să o urmeze. Ea spune că mai are timp să se hotărască și că va vedea mai târziu ce opțiuni are. În cele din urmă, părinții ei aleg pentru ea o universitate apropiată de casă, fără a lua în considerare dorințele sau aptitudinile Mariei.

02. DECIZIILE IMPULSIVE

Deciziile impulsive sunt luate rapid, fără a analiza în profunzime consecințele. Aceste decizii sunt frecvent influențate de emoții intense, cum ar fi entuziasmul sau furia. De exemplu, Alex primește bani de la bunicii săi pentru ziua lui. Deși planificase să economisească pentru a-și cumpăra o bicicletă nouă, se hotărăște spontan să cheltuie toți banii pe gadgeturi și jocuri video, impulsionat de entuziasmul momentului.

03. DECIZIILE RESPONSABILE

Deciziile responsabile sunt cele în care se iau în considerare atât dorințele personale, cât și posibilele riscuri și efecte pe termen lung. De exemplu, Laura își dorește foarte mult să meargă la un concert împreună cu prietenii ei. Cu toate acestea, ea realizează că trebuie să învețe pentru un examen important. În loc să plece la concert, Laura decide să rămână acasă și să studieze, conștientă fiind de impactul pe termen lung al performanțelor sale academice.

Decizii Importante vs. Decizii Mărunte

Unele decizii e indicat să le luăm responsabil - de exemplu, alegerea facultății este o decizie cu impact pe termen lung. În alte situații, nu e nevoie să stăm mult pe gânduri, cum ar fi când decidem ce haine să purtăm.

Strategii pentru Luarea Deciziilor Responsabile

- ***Ești înclinat/ă să iei decizii prin evitare.*** Poate fi util să încerci să fii mai activ/ă în procesul decizional și să îți asumi responsabilitatea pentru alegerile tale.

- *Setează termene-limită:* Stabilește termene clare pentru a lua decizii și respectă-le.
- *Împarte deciziile mari în pași mici:* Aceasta poate reduce anxietatea și te poate ajuta să faci progrese treptate.
- *Găsește un mentor:* Discută cu o persoană de încredere care te poate ghida și încuraja să iei decizii.

- ***Ai tendința de a lua decizii impulsive.*** Încearcă să îți acorzi mai mult timp pentru a reflecta asupra consecințelor acțiunilor tale înainte de a lua o decizie.
  - *Practică tehnici de respirație și relaxare:* Acestea te pot ajuta să îți calmezi mintea și să eviți deciziile impulsive.
  - *Stabilește reguli personale:* De exemplu, așteaptă 24 de ore înainte de a lua decizii importante.
  - *Notează avantajele și dezavantajele:* Scrie pe hârtie avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni pentru a vedea mai clar care este cea mai bună alegere.

- ***Ești o persoană responsabilă în luarea deciziilor.*** Continuă să îți analizezi opțiunile și să iei în considerare riscurile și beneficiile pe termen lung.
  - *Continua să te informezi:* Fii mereu informat/ă despre opțiunile disponibile și despre consecințele posibile.
  - *Implică-te în procesul decizional:* Continuă să practici luarea deciziilor responsabil în diferite aspecte ale vieții tale.
  - *Stabilește obiective clare:* Definirea obiectivelor te va ajuta să iei decizii care se aliniază cu aspirațiile tale pe termen lung.

Luarea deciziilor este o abilitate critică ce necesită echilibrul între gândire și emoție. Adolescenții, în special, pot beneficia de ghidare și susținere pentru a dezvolta această abilitate, învățând să ia decizii mai responsabile și conștiente. Prin înțelegerea tipurilor de decizii și a modului în care emoțiile le influențează, tinerii pot face alegeri mai bune care să le îmbunătățească viața pe termen lung.







Timpul, psihologul anului

Psih. Codruța Răbăgel

Timpul este, adesea, cel mai tăcut martor al transformărilor noastre. Ne trezim în mijlocul anului și ne întrebăm unde s-au dus primele șase luni ale anului. Ce a rămas din promisiunile din ianuarie? Ce-am câștigat, ce-am pierdut, ce-am înțeles? Dincolo de planuri, deadline-uri și bifat obiective, sănătatea mintală are nevoie și de ceva mai profund: un spațiu interior în care să reflectăm, să ne reglăm emoțional și să alegem conștient cum continuăm.

Sănătatea mintală, timpul și retrospectiva de la mijlocul anului

Sănătatea mintală are nevoie de ritm, nu doar de rezolvare. Iar mijlocul anului e un moment esențial pentru reglaj, chiar pentru odihnă. E o șansă. Nu doar de a ne reorganiza agenda, ci de a ne reconecta cu noi.

În psihoterapie, timpul este o dimensiune profund subiectivă. Nu contează doar câte lucruri am făcut, ci cum le-am trăit, dăm timp și spațiu în Universul lui A fi. Cât am fost prezenți în ele. Cât de aliniați cu valorile noastre. Cât sens am găsit, chiar și în perioadele dificile.

5 exerciții de reflecție

Inspirate din tehnici terapeutice, aceste exerciții nu sunt menite să judece ce ai fost, ci să îți ofere claritate, blândețe și direcție. Ia-ți timp pentru fiecare exercițiu, scrie, respiră,

revino, rescrie, decide pentru tine. Sau poți lucra cu ele în psihoterapie, dacă îți dorești să mergi mai profund, îți sunt alături.

Fă o recapitulare lunară – poate vizual, într-un jurnal sau pe o foaie împărțită în 6 coloane. Ce ți-a adus fiecare lună? Ce evenimente ai trăit? Ce emoții au fost prezente?
Ce a rămas neprocesat?

TEHNICA: JURNAL RETROSPECTIV

Scrie pe scurt câte un cuvânt-cheie sau o frază pentru fiecare lună: Februarie – suprasolicitare. Martie – decizie curajoasă. Aprilie – oboseală emoțională.
Întrebare: Ce merită să iau cu mine mai departe?

Adesea, în grabă, uităm cât de mult am dus. Cât de mult ne-am schimbat. Recapitularea ne permite să ne vedem viața dintr-un plan mai larg, mai coerent. Privind în urmă, poți observa tipare. Ce ți-a consumat energia? Care au fost alegerile tale repetate? Când ai simțit că ești viu(ă), conectat(ă), motivat(ă)? Și ce a crescut din acele alegeri?

TEHNICA: LINIA TIMPULUI SUBIECTIVĂ

Desenează o linie a timpului pentru ultimele 6 luni. Marchează 3-4 momente importante.
Întrebare: Ce a crescut în mine când am fost atent(ă) la ce conta cu adevărat?

Poate nu ai schimbat lumea, dar ți-ai schimbat perspectiva. Sau dimpotrivă, ai fugit că era greu. Tendința de a fugi de disconfort e omenească. Dar emoțiile neexprimate nu dispar. Ele se adună, se sedimentează și pot deveni somatizări sau comportamente compulsive. Sănătatea mintală înseamnă și să facem loc emoțiilor ocolite.

TEHNICA: DIALOG CU O PARTE INTERIOARĂ

Închide ochii și imaginează-ți că stai de vorbă cu o parte din tine care a fost ignorată – poate partea tristă, furioasă sau obosită. Ce ți-ar spune dacă ar putea vorbi? Ce are nevoie?
Întrebare: Ce parte din mine are nevoie să fie înțeleasă?

Uneori, simpla recunoaștere e suficientă ca să începem procesul terapeutic. E ușor să ne pierdem în ce n-am realizat, să respingem ceea ce nu vrem să simțim și să vedem. Mai dificil, dar și mai vindecător, este să vedem cine am devenit. Ce trăsături ți s-au accentuat? Ce forță ți-ai descoperit? Ce limite ai învățat să pui?

TEHNICA: SCRISOARE CĂTRE SINELE DIN IANUARIE

Scrie o scrisoare de la „tine din iulie” către „tine din ianuarie”. Povestește cine ai devenit, cu ce ai luptat, ce ai câștigat și ce ai pierdut.
Întrebare: Dacă m-aș reîntâlni cu mine din ianuarie, m-aș recunoaște?

Trebuie să recunoaștem că fiecare dintre noi are o listă invizibilă de lucruri amânate. Uneori, nu din lene, ci din teamă, perfecționism sau oboseală. Dar amânările prelungite pot deveni surse de stres cronic.

TEHNICA: CLARIFICAREA VALORILOR

Alege unul dintre lucrurile importante pe care le-ai tot amânat. Întreabă-te: *De ce contează? Ce îmi spune despre mine? Ce pas mic pot face să mă apropii de el?*
Întrebare: Ce pas mic pot face azi, conectat(ă) la ce contează?

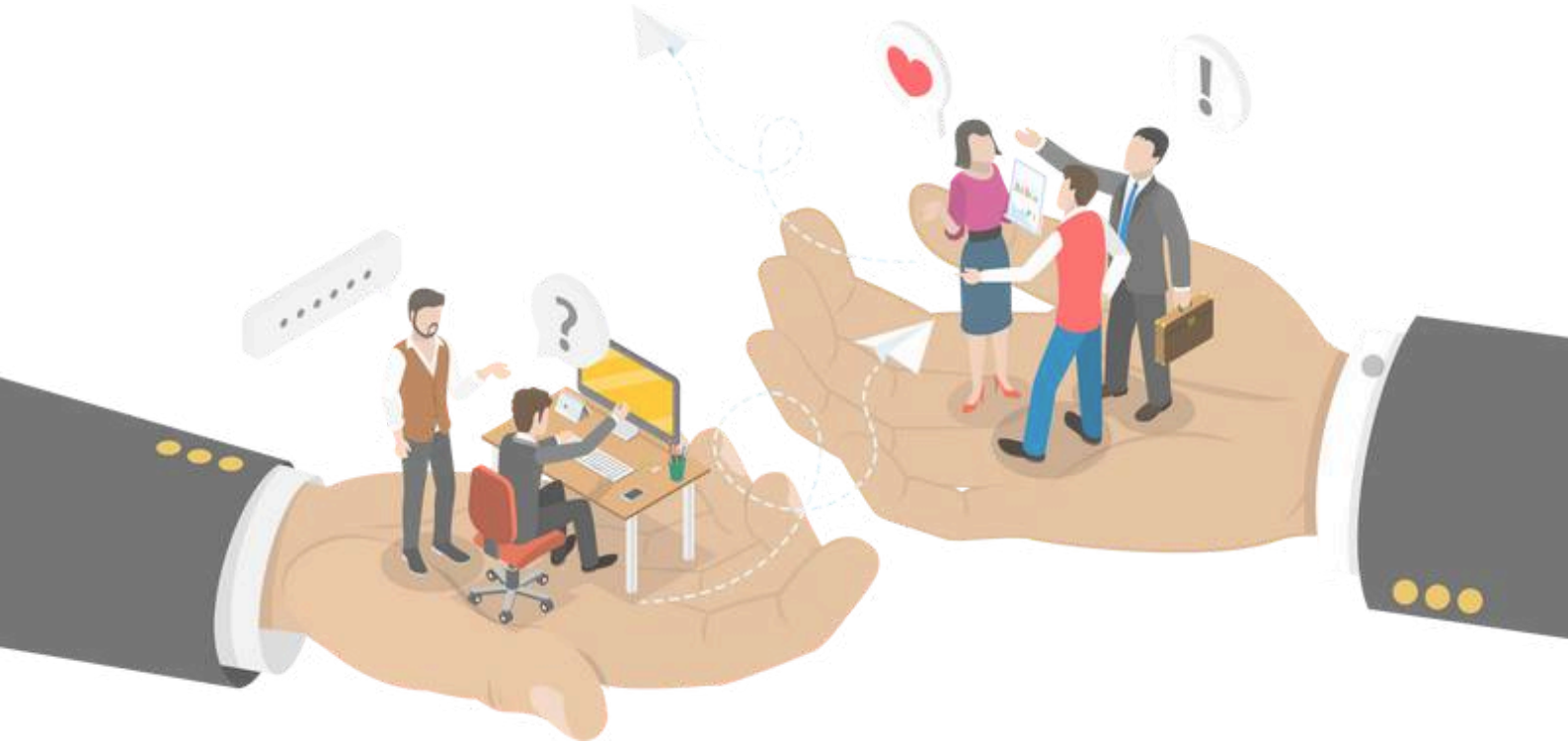
Timpul nu e doar ceva ce curge. Este ceva ce modelăm prin felul în care îl trăim. Iar sănătatea noastră mintală depinde, în mare parte, de această capacitate de a fi atenți la cum trăim, nu doar la ce facem.

Retrospectiva prin reflecție e o invitație: nu la grabă, ci la sens. Nu la perfecțiune, ci la prezență. Sănătatea mintală are nevoie de ritm, nu doar de rezolvare.

Rubrica „Lecții terapeutice lunare" pe care o găsești online pe paginile mele de social media ne amintesc că retrospectiva e o formă de igienă emoțională, o revizie de fond a stării noastre interioare, un ITP psihologic. Nu pentru a corecta trecutul, ci pentru a înțelege ce luăm cu noi mai departe.



Universul relațiilor





Cum să Construiți și să Mențineți Relații Pozitive

Psih. Andreia Bărăgan

Relațiile pozitive sunt esențiale pentru bunăstarea emoțională și socială a oricărei persoane.
"Relațiile sunt precum grădinile. Pentru a le vedea înflorind, trebuie să le îngrijim cu grijă, să le udăm cu comunicare sinceră și respect, și să le protejăm de buruienile conflictelor nerezolvate. Cu fiecare zi de îngrijire, legăturile noastre devin mai puternice și mai frumoase, asemenea unei grădini pline de flori."

Importanța Relațiilor Pozitive

1. **Comunicare Deschisă și Sinceră**
   - **Ascultare Activă:** Este esențial să ascultăm cu atenție ce are de spus cealaltă persoană, fără a întrerupe.
   - **Exprimați-vă Sentimentele:** Fie că ești părinte sau adolescent, exprimarea sinceră a sentimentelor ajută la construirea unei înțelegeri reciproce.
2. **Respect și Empatie**
   - **Respectați Perspectivele Diferite:** Fiecare individ are propriile sale experiențe și opinii. Respectarea acestora este esențială pentru o relație sănătoasă.
   - **Empatizează**: Încearcă să înțelegi sentimentele și punctele de vedere ale celorlalți, chiar dacă nu ești de acord cu ele.
3. **Timp Petrecut Împreună**
   - **Activități Comune:** Participarea la activități comune poate întări legăturile și poate crea amintiri plăcute.
   - **Discuții de Calitate**: Alocați timp pentru discuții profunde, nu doar superficiale.

Menținerea Relațiilor Pozitive

1. **Menținerea Comunicării**
   - Întreabă-te și pe ceilalți cum se simt și ce se întâmplă în viețile lor.
2. **Rezolvarea Conflictelor**
   - **Abordare Constructivă:** În loc să eviți conflictele, încearcă să le abordezi direct și calm.
   - **Negociere și Compromis:** Fiți dispuși să faceți compromisuri pentru a găsi soluții care să fie acceptabile pentru ambele părți.
3. **Susținerea Reciproca**
   - **Fii Suportiv:** Arată-ți susținerea față de ceilalți în momentele dificile.
   - **Împărtășirea Succeselor:** Sărbătoriți împreună realizările și succesele, indiferent cât de mici ar fi acestea.

Sfaturi pentru Părinți

- **Fiți un Model de Comportament Pozitiv:** Copiii învață observându-și părinții. Fiți un exemplu de relații sănătoase și respectuoase.
- **Încurajați Independența:** Oferiți-le copiilor libertatea de a lua decizii și de a învăța din greșeli, dar rămâneți disponibili pentru sprijin.
- **Consolidați Legătura Emoțională:** Arătați-vă afecțiunea și susținerea în moduri care să fie apreciate de adolescenți.

Sfaturi pentru Adolescenți

- **Comunicați cu Părinții și Prietenii:** Nu vă temeți să discutați despre problemele sau preocupările voastre.
- **Respectați Spațiul Personal:** Înțelegeți că atât voi cât și ceilalți aveți nevoie de timp și spațiu personal.
- **Fiți Asertivi:** Învățați să vă exprimați opiniile și nevoile într-un mod respectuos și ferm.

Concluzie

Construirea și menținerea relațiilor pozitive necesită efort și dedicare, dar beneficiile acestor relații sunt inestimabile. Comunicarea deschisă, respectul reciproc, timpul petrecut împreună și susținerea reciprocă sunt cheia succesului. Atât părinții cât și copiii pot lucra împreună pentru a crea și a menține legături sănătoase și puternice.

Exercițiu Practic: Întâlnirea Săptămânală a Familiei

Obiectiv: Îmbunătățirea comunicării și întărirea legăturilor familiale prin întâlniri regulate.
Materiale Necesare:

- Un calendar sau o aplicație de planificare
- Un loc confortabil pentru întâlnire

Instrucțiuni

Stabiliți o Zi și o Oră Fixă

Alegeți o zi și o oră care să fie convenabilă pentru toți membrii familiei și marcați-o în calendar. Aceasta va fi întâlnirea săptămânală a familiei.

Pregătiți Agenda Întâlnirii

Înainte de întâlnire, fiecare membru al familiei poate sugera subiecte de discutat. Acestea pot include:

- Recunoașterea realizărilor săptămânii
- Planificarea activităților viitoare
- Discutarea problemelor sau preocupărilor
- Împărtășirea unui gând pozitiv sau a unei experiențe

Reguli pentru Întâlnire

Stabiliți câteva reguli simple pentru a menține discuțiile constructive:

- Ascultarea activă fără întreruperi
- Respectarea opiniilor celorlalți
- Încurajarea participării tuturor membrilor

Activitate de Grup

La finalul fiecărei întâlniri, alegeți o activitate de grup pentru a întări legăturile familiale. Aceste activități pot include:

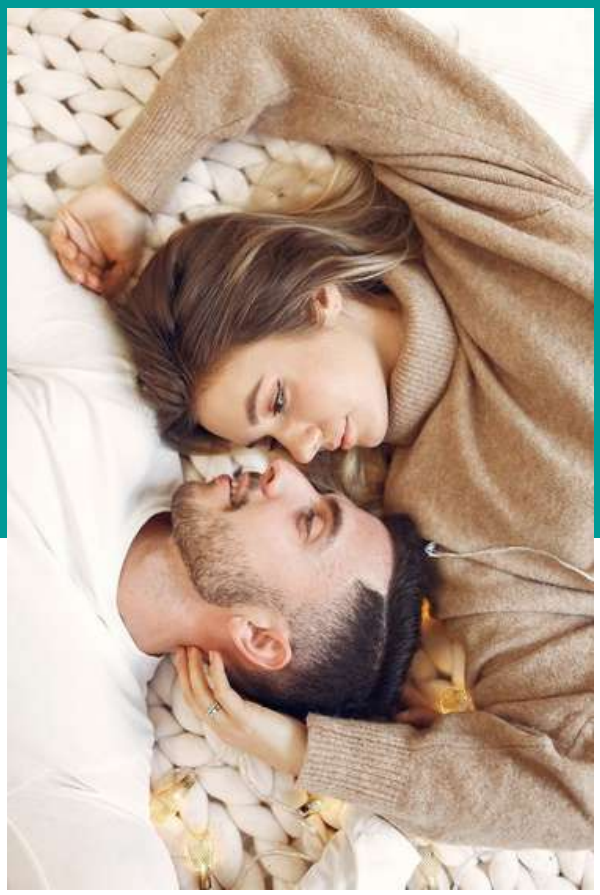
- Jocuri de societate
- Vizionarea unui film împreună
- Pregătirea unei cine specialeF

Feedback și Reflectare

La sfârșitul întâlnirii, discutați despre cum a decurs întâlnirea. Întrebați-vă ce a mers bine și ce ar putea fi îmbunătățit pentru următoarea întâlnire.

Beneficii

- Consolidarea legăturilor familiale
- Îmbunătățirea comunicării și înțelegerii reciproce
- Crearea unui mediu sigur pentru discutarea problemelor și preocupărilor



Cuplul: între ecoul trecutului și prezentul trăit

Psih. Codruța Răbăgel

Familia funcționează ca un organism viu, aflat într-o transformare continuă – viziunea terapiei sistemice. Una dintre cele mai importante provocări ale maturizării, spunea Murray Bowen, este reactivitatea emoțională nerezolvată față de propriii părinți — un „capitol neterminat” care ne însoțește adesea și în viața de adult.

Acest bagaj emoțional, departe de a fi lăsat în urmă odată cu intrarea într-o relație, reapare cu forță în intimitate, în momentele tensionate sau în situații de conflict în cuplu. Modul în care comunicăm, interpretăm și reacționăm în relație poartă adesea amprenta acestor vechi dinamici nevindecate.

În prezent, se invocă frecvent „problemele de comunicare” drept cauză majoră a deteriorării relațiilor. Dar comunicarea în cuplu nu înseamnă doar vorbe rostite. Ea înseamnă și ceea ce auzim, ceea ce înțelegem, ceea ce evităm și ceea ce aducem cu noi, inconștient, din trecut. În terapia de cuplu,observ că apar frecvent blocaje subtile, greu de depistat, care stau la baza neînțelegerilor dintre parteneri.

Factori care afectează comunicarea în cuplu:

1. **Dialogul lăuntric:** monologul intern dominat de frici, concluzii vechi, proiecții - temeri vechi, tipare mentale automate, convingeri nerealiste.
2. **Dialogul superficial – conversațiile autentice lipsesc, fiind înlocuite de discuții pur funcționale.**
3. **Proiecția & introiecția:** atribuim partenerului ceea ce nu putem gestiona în noi înșine.
4. **Sentimentul de devalorizare:** când unul dintre parteneri simte că nu este văzut sau auzit cu adevărat.
5. **Confuzia între „noi” și „eu + eu”:** lipsa unui echilibru între identitate personală și viața în doi, granițele personale sunt neclare.
6. **Lipsa ascultării reale:** nu există conectare, ci doar schimb de informații superficiale.
7. **Modul de a întreba:** întrebările pasiv-agresive sau retorice nu invită la deschidere și vulnerabilizare.

8. **Deplasarea comunicării:** conflictele reale sunt mascate prin certuri minore repetate.
9. **Decalajele emoționale:** diferențe mari de ritm afectiv, intensitate emoțională, nevoi,– dezechilibre în exprimarea sau procesarea emoțiilor.
10**. Filtrarea selectivă – vedem doar ceea ce ne confirmă așteptările; restul ignorăm.**
11.**Resentimentul:** frustrările acumulate otrăvesc comunicarea și nemulțumirile nespuse erodează relația.
12. **Agresivitatea pasivă:** retragerea, ignorarea, sarcasmul devin instrumente de luptă.
13. **Mesajele imposibile:** ambiguități care generează anxietate („Fă cum vrei, dar ai grijă ce alegi").
14. **Trecutul nerezolvat:** vechile răni sau modelele parentale se reiau, deghizate, în prezent.
15. **Pseudocontractele:** „așteptări implicite" despre roluri și responsabilități nespuse.
16. **Modelele parentale:** replicarea automată a dinamicilor din familia de origine.
17. **Lipsa valorilor comune:** conflicte profunde în lipsa unei viziuni împărtășite.

Te invit la Reflecție prin acest caz de terapie de cuplu din cabinet

Un cuplu ajunge în terapie după 12 ani împreună.

El simte că „nu mai are loc să se exprime", ea se simte „invizibilă și singură". În spatele acestor nemulțumiri, se conturează un tipar repetitiv: ea cere sprijin emoțional, el răspunde cu soluții raționale. Ea se închide, el se simte respins. Ambii provin din familii în care exprimarea vulnerabilității era percepută drept o slăbiciune.

Procesul terapeutic începe cu recunoașterea acestor răni, urmată de exersarea unor pauze conștiente între impuls și reacție, dar și de învățarea exprimării clare a nevoilor. Doar prin acest efort comun, comunicarea devine din nou punte, nu zid.

Recomandare de carte: Primește iubirea pe care o dorești de Harville Hendrix

Această carte este o lectură esențială pentru oricine își dorește o relație de cuplu mai profundă, mai conștientă și mai conectată. Harville Hendrix, psihoterapeut și creatorul terapiei Imago, oferă o perspectivă revoluționară asupra dinamicilor din cuplu, explicând de ce ne atrag anumiți parteneri și cum conflictele relaționale reflectă răni din copilărie.

Cu exerciții practice și exemple clare, cartea te învață cum să transformi tensiunile în oportunități de creștere personală și relațională. Este mai mult decât un ghid de relații — este un instrument de autocunoaștere și vindecare emoțională.

Cartea e ideală pentru cupluri care vor să își îmbunătățească relația, dar și pentru cei singuri care își doresc o înțelegere mai profundă a iubirii și intimității.



Puterea clarității, pentru părinți și profesori – interviu

Psih. Codruța Răbăgel și Psih. Carmen Neagu

- **Ce ai vrea sa stie cititorii despre tine?**

Codruța Răbăgel - psihoterapeut autonom cu practică privată în cabinetul individual de psihologie, practician mindfulness, trainer cu formări complementare psihoterapiei; pasionată de scris, pictură și lectură.

„Profesez cu convingerea că transformarea interioară se activează având la bază nevoile, convingerile și resursele interioare.

În cabinetul din Sibiu, dar și online, lucrez în ședințe de psihoterapie individuale și de cuplu; ofer suport persoanele care traversează o perioadă de criză ori care se îndreaptă spre autocunoaștere și transformare personală prin vindecarea traumelor.

De asemenea, facilitez sesiuni de mindfulness și programe personalizate pentru companii cu accent pe tehnici de mindfulness și conectarea la valorile companiei în vederea consolidării echipelor și creșterea productivității angajaților pe fondul echilibrului viață personală-viață profesională.

Cred cu tărie că ceea ce „gândim trăim” și aleg să hrănesc conștient în viața mea – iubirea, generozitatea, trăirea în prezent, acceptarea, visurile, răbdarea, echilibrul, liniștea, magia, bucuria și puterea de a reuși. Sunt o fire optimistă și cred cu putere că îmi voi trăi toate visurile. Îmi ghidez pașii după motto-ul ”*Prețuiește-te acum, meriți!*.”

- **Care sunt capcanele identificării cu rolul de salvator?**

Propun să vorbesc pe scurt despre această instanță a salvatorului și apoi să abordez câteva capcane. Salvatorul este un concept care provine din analiza tranzacțională care ne învață că esența relațiilor sunt tranzacțiile prin atitudine, comportament, gesturi și așa mai departe. Există un triunghi al dramei care poate fi gestionat de o a patra instanță și anume Adultul care se poziționează ca un „mediator" între Salvator, Victimă și Agresor - fiecare dintre cele trei instanțe ale triunghiului se formează în baza relațiilor cu persoanele de suport în copilărie și chiar pe fondul unor micro-traume ca răspunsuri de supraviețuire (coping response).

Instanța salvatorului se concretizează pe fondul unor model relaționale de tipul „be perfect" – fii perfect, „people pleaser" – fă-le pe plac celorlalți. Una din capcanele instanței de salvator este aceea în care se deconectează de sinele profund pentru că atenția este orientată în exterior spre ceilalți; motiv pentru care persoana nu își satisface nevoile în mod conștient, ci este focusată pe ce vor ceilalți, pe ce le place lor și pe modul în care poate să îi sprijine pentru a-și bifa cele dorite. O altă capcană este aceea că salvatorul primește o validare în relații prin acest tip de comportament și în același timp își poate hrăni ego-ul care poate ajunge să genereze ecou distructiv. Cea mai sănătoasă validare este validarea de sine care este activată atunci când există un proces de introspecție, când contactul cu sinele este unul autentic (știi cine ești, ce nevoi ai, cu ce resurse satisfaci acele nevoi și cum gestionezi convingeri, emoții, relații și așa mai departe). Aceasta hrănește stima de sine și încrederea în forțele proprii. Atunci când e activă instanța salvatorului, auto-validarea este redusă și stima de sine ajunge să fie instabilă, se reduce încrederea în sine când validarea externă nu mai este oferită și pot să intervină dezechilibre.

- **Cum recomanzi să abordăm greșelile de care devenim conștienți?**

Fiind deja conștienți de greșeli este un pas extraordinar. Atunci când știi că ai greșit poți face altfel pe viitor, în caz contrar, vei repeta greșeală.

În psihoterapie, lucrez tema greșelilor alături de clienții mei pe fondul în care dăm semnificație greșelilor ca fiind o serie de lecții de învățat. Atunci când înveți lecția dintr-un episod/moment al vieții, poți proiecta o alternativă comportamentală pentru viitor. Asta înseamnă că dacă stabilesc ce am învățat din X moment, reușesc să construiesc un alt mod de reacție/comportament/atitudine pe care să-l exersez într-o situație asemănătoare pe viitor. Altfel, dacă momentul X rămâne la nivel mental ca o greșeală cu încărcătură negativă, șansele ca atunci când se va repeta un cadru asemănător, reacțiile să fie aceleași care vor duce la greșeala deja trăită.

Nu există rețete terapeutice, însă recomand ca atunci când o greșeală este conștientizată, să existe un proces de introspecție, scris sau gândit care să cuprindă: ce am trăit? – cum

m-am simțit? – ce am făcut? – ce aș face altfel?. Este important să existe ca fond întrebarea CE? și nicidecum întrebarea DE CE?. De ce-ul vine din instanța victimei care va reitera greșeala pentru rămân active blocajele emoționale care generează gânduri precum: de ce mi se întâmplă mie. Iar, ce-ul apare din mintea învingătorului care poate să integreze un moment dificil și să descopere soluții optime pentru viitor.

- **Cum anume ne dăm seama că abuzăm de puterea noastră în relațiile cu copiii? Dar în relațiile cu egalii?**

Mi-ar plăcea să cred că există o lume ideală în care nu mai vorbim despre abuz de putere de nici un fel .

Abuzul de putere se activează din lipsă de cunoaștere de sine, din răni și complexe emoționale, dintr-o nevoie acută de control care generează toxicitate relațională.
Preventiv, propun să existe un proces personal de cunoaștere în care să fie explorate limitele în relații, convingerile limitative și motivația internă.

Abuzul de putere poate fi observat prin atitudine, comportament și aplicarea de consecințe extragerate. Tonul ridicat, atitudinea de superioritate și bullying-ul verbal și respingerea prin comportamente sunt cele care pot atrage atenția.

- **Cu toții avem momente de incontinență emoțională. Ce recomanzi în tratarea acestui tip de incontinență? Cum ne autoreglăm emoțional?**

Autoreglarea vine din cunoaștere. Nu poți gestiona ceea ce nu știi că ai/simți/trăiești. Descopăr tot mai des tineri și adulți care nu își cunosc emoțiile, nu le pot identifica ceea ce duce clar la incontinență emoțională.

Reglarea emoțională implică explorarea de sine prin care persoana să diferențieze între emoții, sentimente și stări. Și mai apoi, să clarifice între emoții, senzații și reacții comportamentele; adesea există o mare confuzie între cele trei aspecte care se regăsesc în reglarea emoțională. Ulterior, se prelucrează strategii de gestionare a emoțiilor astfel încât relația cu emoțiile să vină din alegeri conștiente și nu din reacții generate de tiparele inconștiente.

Autoreglarea emoțională este un proces pe viață ca să spun așa, nu există finish pentru că viața ne expune la diverse tipologii de oameni și momente. Incontinența ca atare, e nevoie să fie explorată într-un proces asumat, ghidat de un specialist care să oglindească mecanime de apărare și reacții automate. Desigur, cărțile de self-help sunt un punct bun de start, dar nu înlocuiesc un proces terapeutic sănătos.

- **Când ar trebui să ne alarmăm în ceea ce privește igiena noastră psiho-emoțională? Cui putem cere ajutor? Ce impact poate avea asupra jobului nostru un psihodiagnostic?**

Recomand să nu permitem o alarmare, consider că potrivit ar fi să existe starea de prezență activă și multe acțiuni de prevenție vis-a-vis de igiena psiho-emoțională. Spun în ședințe că nu ne dorim să fim pompieri care sting incendii, vrem să trăim o viață fără momente de alarmă, având zi de zi grijă de sine zi de zi încât să fie activă autoreglarea.

Așadar, începând cu prevenția oamenii se pot adresa medicului de familie, psihoterapeutului, medicul psihiatru, centrelor specializate. Vizând igiena psiho-emoțională ajutorul e nevoie să fie cerut treptat și coerent, se începe cu vizita la psihoterapeut, el va decide dacă intervenția rămâne în cabinetul de psihoterapie sau va cere o evaluare clinică realizată de psiholog dacă e cazul, ulterior pe fondul raportului clinic va face intervenție psihoterapeutică ori în echipă cu un psihiatru care poate prescrie și medicație.

Psihoterapeutul și psihologul clinician nu au dreptul să prescrie medicamente prin parafele lor, singurul specialist în acest context care oferă medicație este psihiatrul. E nevoie să vorbim mai des despre diferențele dintre acești specialiști. Psihoterapeutul și psihologul clinician au absolvit facultatea de Psihologie, psihiatrul Medicina. Nici un absolvent de Psihologie nu este automat psiholog. Psiholog devii după ce parcurgi pașii pentru atestarea profesională, ca și clinician e nevoie de supervizare pe evaluare clinică și o serie de criterii de îndeplinit. Psihoterapeutul este supra-specializat în intervenție terapeutică prin formare de psihoterapie și cursuri de specializare. Psihologul clinician nu face psihoterapie și psihoterapeutul nu face evaluări (doar în cazul în care există dublă specializare).

În funcție de tipul de psiho-diagnostic, impactul diferă. Și în plus, este nevoie să luăm în calcul structura comunității în care se derulează atribuțiile de serviciu și stigmatizările aferente tulburărilor.

Atâta timp cât există intervenție specializată și asumată de către persoana în cauză, impactul asupra serviciului ar trebui să fie minim. Ce înseamnă asta? Că atâta vreme cât o persoană ține sub control prin medicație și intervenție psihoterapeutică o tulburare, înseamnă că este funcțională și nu se pune în pericol nici pe sine, nici pe ceilalți. Cred că e nevoie să existe mai multe acțiuni de conștientizare a psihodiagnosticului astfel încât oamenii să nu asocieze teama cu acest aspect și nici să nu judece.

- **Cum vezi tu procesul acesta de observare a lumii interioare și de armonizare înainte de a reacționa în lumea exterioară?**

Lumea interioară este un Univers plin de bogăție, resurse, dar și blocaje și traume. Cred cu tărie că e nevoie să știm cine suntem și ce conținem pentru a reuși ulterior să relaționăm eficient cu lumea exterioară.

Militez și visez ca până la finalul carierei mele să văd introduse în sistemul de învățământ conținuturi facilitatea de specialiști în domeniul sănătății mintale. De ce? Pentru că încă din frageda copilărie, e nevoie să inițiem introspecția și relația cu igiena psiho-emoțională. Acest proces este unul continuu și așa le spun și pacienților mei, odată ce ai început psihoterapia într-un cadru oficial alături de psihoterapeut, după ce decizi închiderea procesului formal din cabinet, procesul continuă informal și poți să te întorci oricând alături de psihoterapeut în cadrul formal. Conectarea cu lumea interioară nu se încheie niciodată, chiar dacă există nenumărate mecanisme de apărare.

Conștientizarea de sine și lucrul cu proprii demoni și activarea resurselor sunt factori esențiali în alegerile conștiente cu privire la modul în care omul acționează în lumea exterioară. Atunci când există doar reacții în exterior, asta ne poate arăta că tiparele inconștiente formate pe baza rănilor și traumelor sunt cele care au puterea.

- **Până la ce vârstă putem schimba lucruri la noi? Consideri că procesul schimbării este diferit în rândul educatorilor?**

Consider că schimbarea își are locul și timpul atunci când noi alegem, nu există un moment bun sau o vârstă propice până la care se poate instala. Transformarea asumată are la bază conștientizări, acțiuni și evaluarea rezultatelor.

În rândul educatorilor, schimbarea poate fi mai accelerată față de cazul altor categorii profesionale având în vedere faptul că accesul la informație este mult mai facil prin prisma studiilor, prin prisma faptului că există responsabilitatea privind modelarea dezvoltării unor copii.

Însă, nu este o chestiune general valabilă, cred că se aplică mai degrabă în cazul celor cu vocație. Am avut ocazia în ultimii 8-9 ani să întâlnesc educatori cu vocație care trăiesc schimbarea de sine, schimbarea de perspectivă și viziune. Acești oameni sunt cei care absorb ca un burețel ceea ce împărtășesc în cursurile mele, sunt implicați, se întorc în clase de la cursuri și aplică, îmi scriu și mă întreabă cum să mai facă lucrurile încât să funcționeze pentru ei și pentru cursanții lor. Sunt tipul de oameni pentru care schimbarea înseamnă creștere, dezvoltare și evoluție.

Nu există educator autentic dacă nu trăiește schimbarea prin evoluție, un educator e cel care trasează linii de dezvoltare pentru un cursant, fie el copil fie el adult. E nevoie să fie un model inspirațional care își dă voie să fie și puternic și vulnerabil și să fie ok cu asta.

- **Cum ne împăcăm cu imperfecțiunea?**

Modelul „be perfect” este un răspuns de supraviețuire la ceea ce persoanele de suport transmiteau în copilăria mică și ulterior. E nevoie să ne împrietenim cu imperfecțiunea și

și să ne asumăm că perfecțiunea ne-ar face roboței. Și din fericire, suntem oameni care inspirăm și influențăm alți oameni.

Să fii imperfect este uman! Este în regulă și e nevoie să luăm ca atare această imperfecțiune care să ne dea aripi să devenim o versiune mai bună a noastră prin conștientizare și acțiune.

Împăcarea cu imperfecțiunea poate să vină pe fondul în care construiești și hrănești mintea învingătorului în detrimentul celei de învins. Învingătorul vede greșeala ca pe o lecție, eșecul ca pe un pas spre mai bine, se focusează pe soluții, îți deschide mintea spre noi și noi oportunități. Perfecționistul rămâne în zona de cunoscut pentru că acolo poate să controleze liniile așa zisei perfecțiuni care stă să-i blocheze motivația intrinsecă, relațiile cu ceilalți, evoluția profesională și tot așa.

- **Cum abordăm victimizarea și neputința manifestată de unii educatori în raport cu beneficiarii și cu sistemul de educație?**

Cu cât o persoană se plânge mai mult, cu atât va trăi mai des și mai intens aceleași pattern-uri în viață. De ce? Pentru că pe măsură ce verbalizezi și manifești victimizare și neputință întărești sinapse neuronale care vor genera neuro-transmițători în corp care vor activa senzații și stări care să replice tiparul victimei, grosso-modo spus. În plus, creierul nu face diferența între realitate și imaginație, el ia de bun ceea ce îi spunem noi, așadar să alegem conștient ce îi dăm să mănânce.

Ca abordare recomand să fie clarificat scopul pentru care acei educatori sunt în sistem, să fie susținuți în activitate de un mentor care să trăiască autentic acest rol, să primească suport psihoterapeutic în vederea eliberării de instanța victimei prin construirea Adultului interior. De asemenea, este de observat ce stimuli externi îl fac pe acel om să manifeste neputința.

Ceea ce gândim atragem și e nevoie să fim conștienți de acest aspect; cunosc oameni care constant se plâng în online și în cadre sociale, tot ei ajung să trăiască cele mai provocatoare relații și contexte de viață.

- **Până la ce punct putem valorifica nevoia de validare și când devine nesănătoasă în meseria de dascăl?**

Nevoia de validare este firească și cu toții o dorim satisfăcută. Însă, important e ca nevoia de validare să nu fie satisfăcută doar din exterior de către superior, colegi, elevi etc. Ci să fie hrănită cu precădere din interior prin prisma încrederii și stimei de sine. Cu cât e mai corent și consistent procesul de auto-cunoaștere și reglare de sine, cu atât e mai la îndemână să existe auto-validare care să fie doar confruntată pentru verificare cu confirmările externe.

Această nevoie de validare devine nesănătoasă atunci când există așteptarea acută ca ceilalți să o satisfacă și lipsa poate să genereze frustrări, furie, blocaje de performanță, chiar și burn-out.

- **Cum ai structura un manual de igienă psiho-emoțională pentru dascăli?**

La fix vine această întrebare pentru că urmează să lansez în această toamnă o serie de burse pentru dascăli, cadre de învățare care au în prim-plan subiectul sănătății mintale cu focus pe igiena psiho-emoțională. Am ales să țin cont de structura nevoi, credințe, resurse pentru alinierea structurii minte, emoție, corp. Consider că aceasta e structura oportună pentru un manual de igienă psiho-emoțională care neapărat să aibă integrat planul parteneriatului familie-școală unde există trei actori sociali: copil/elev, cadru didactic, părinte/tutore.

- **Care este cel mai mic pas pe care îl pot face educatorii pentru a avea o o viață interioară liniștită?**

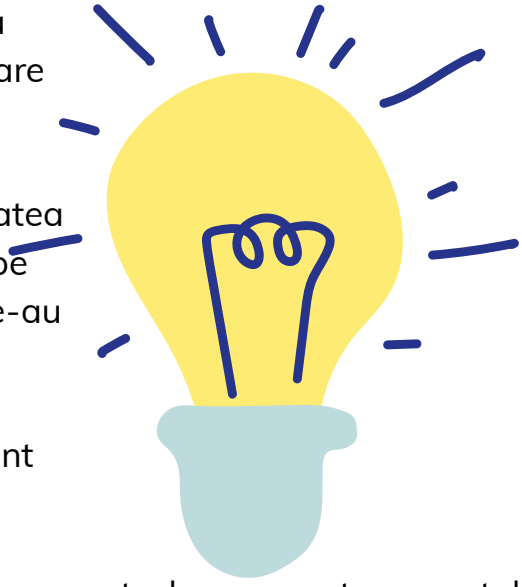
Cel mai mic pas aș spune că este grija de sine prin timp liber alocat zilnic în care să existe introspecție care să le reamintească de ce-ul profesional și personal, respectiv motivația care-i stârnește spre acțiune.

Întrebare doar pentru dascăli:
Când ai avut tu nevoie să aplici tehnici de sănătate psiho-emoțională la școală?



Ce este figura de atașament primară și ce rol joacă ea în dezvoltarea armonioasă a copiilor?

Psih. Elena Ungureanu



Teoria atașamentului descrie și integrează științific nevoia oamenilor de a avea legături emoționale de intensitate mare cu alte ființe umane.

Această teorie stă la baza analizelor legate de personalitatea adultă și comportamentul indivizilor, dimensiuni formate pe baza modelelor de relaționare și a experiențelor pe care le-au avut indivizii în relațiile cu părinții.

Relațiile interumane sunt benefice pentru indivizi, dacă sunt echilibrate, orice dezechilibru provocând multă suferință.

Din relațiile umane, cea mai delicată este relația de atașament, deoarece atașamentul poate servi ca sursă de iubire și putere, dar poate provoca și suferință și nefericire. (Ruppert, 2012). Pentru aceasta, atașamentul este văzut ca un factor ce securizează, reduce anxietatea și asigură suportul afectiv necesar în condiții stresante. La nivel comportamental, atașamentul se manifestă inițial prin căutarea în proximitate și a contactului permanent cu persoana care este „figura de atașament primară”.
Termenul de „figură de atașament primară” este definit în relația dintre copil și persoana de care se atașează emoțional cel mai mult.

Atașamentul se observă comportamental prin:

- dorința de a petrece cât mai mult timp cu aceasta,
- căutarea atenției și lansarea de activități cu persoana respectivă,
- în momentele dificile care provoacă frică și incertitudine, copilul caută acea persoană pentru că îi oferă cel mai ridicat grad de securitate,
- în momente precum starea de foame, de somn, de rezolvare a necesităților fiziologice: copilul va alege și va prefera întotdeauna persoana identificată ca „figură de atașament primară”.

Traumele și riscurile legate de despărțirea de „figura de atașament primară” sunt multiple și duc la o serie de tulburări de dezvoltare atât psiho-emoțională, cât și fizică, ce au efecte pe termen lung.

10 Recomandări pentru părinți

1. Fiți „baza de siguranță” a copilului
Copilul are nevoie să știe că, indiferent ce se întâmplă în lume, există un loc unde este primit cu brațele deschise. A fi o bază de siguranță înseamnă: prezență constantă, reacții calme, un ton blând și predictibilitate. Nu perfecțiune, ci disponibilitate emoțională.

2. Răspundeți prompt și cald nevoilor emoționale
Atunci când copilul plânge, se sperie sau se retrage, nu este „răsfățat” — ci transmite o nevoie de reglare emoțională. Reacția părintelui („sunt aici”, „te aud”, „e în regulă să simți asta”) devine experiența internă a copilului despre iubire și siguranță.

3. Încurajați autonomia fără a rupe legătura
Copiii explorează lumea atunci când se simt în siguranță. Părintele care spune „poți merge, eu rămân aici” oferă libertate fără anxietate. Atașamentul sigur nu înseamnă dependență, ci încrederea că poți pleca și te poți întoarce oricând.

4. Evitați pedepsele emoționale sau retragerea afecțiunii
„Dacă nu te porți frumos, nu te mai iubesc” este una dintre cele mai nocive fraze pentru dezvoltarea emoțională. Iubirea nu trebuie condiționată de comportament. Copilul trebuie să simtă că este iubit chiar și atunci când greșește — tocmai atunci are cea mai mare nevoie de conectare.

5. Reparați momentele de ruptură
Toți părinții greșesc uneori: ridică tonul, se grăbesc, se deconectează. Ceea ce contează este repararea relației: „Îmi pare rău că am țipat. Eram obosită. Nu tu ești problema, ci modul în care am reacționat.” Aceste momente devin lecții de vulnerabilitate și empatie.

6. Fiți atenți la propriul stil de atașament
Copiii învață despre iubire privind cum părinții o oferă și o primesc. Modul în care adultul se raportează la stres, apropiere, distanță sau conflict este transmis implicit. Autoobservarea și, uneori, terapia personală ajută părintele să nu repete tipare inconștiente.

7. Construiți rutine de conectare zilnică
Atașamentul se hrănește prin mici gesturi zilnice: o privire blândă, câteva minute de joacă fără telefon, o poveste seara, un „te iubesc” spus cu sens. Conectarea emoțională constantă previne anxietatea și oferă copilului sentimentul că „e văzut”.



15 principii ale părinților prezenți în relația cu copiii lor

Psih. Codruța Răbăgel

Părinții cunosc oare universul interior al copiilor? Nu știm dacă îl cunosc. Însă, e clar că ar fi nevoie. Și asta se întâmplă doar dacă există o comunicare eficientă care să susțină relația părinte-copil. Ideal ar fi să existe această comunicare de la vârste fragede încât să ofere beneficii directe în prea-adolescență și adolescență atunci când intervin o serie de situații de criză în relația părinte-copil.

Dialogul cu copilul nu ar trebui să se rezume doar la sarcinile pe care le are de îndeplinit. Dimpotrivă, mai întâi e nevoie ca adultul să vadă copilul, să-l asculte, să-i înțeleagă trăirile și ulterior să verifice dacă sarcinile pe care le avea de făcut acasă sau la școală au fost realizate. Ideal ar fi să existe o comunicare eficientă de la vârste fragede încât să ofere beneficii directe în prea-adolescență și adolescență atunci când intervin o serie de situații de criză în relația părinte-copil.

Pentru ca dialogul adult-copil să fie sănătos, e nevoie ca adulții să ofere disponibilitate emoțională, să își activeze creativitatea și ascultarea activă.

Alături de un dialog sănătos, timpul de calitate petrecut împreună face diferența între sănătate mintală și stres. Indiferent că ești părinte sau profesor (ori ambele), ia în calcul faptul că e nevoie să creezi cadre în care copilului să-i facă plăcere să petreacă timp cu tine – fie că vorbim de orele de curs, fie că vorbim de timpul acasă sau în alte spații.
Copiii pot răspunde la stres în moduri diferite. Pot manifesta dificultăți de somn, pot chiar începe să ude patul, pot avea dureri de stomac sau de cap ori alte psiho-somatizări, pot fi anxiosi, retrași, agitati sau pot manifesta comportamente indezirabile social. Pot să fie răzvrătiți și să nu răspundă sarcinilor de lucru.

E nevoie ca adulții să răspundă empatic la toate aceste reacții, fără să se enerveze și să-i pedepsească. Este important ca adulții să vorbească și să încurajeze copiii să vorbească la rândul lor despre emoțiile lor, pentru a-i liniști, arătându-le afecțiunea și ajutându-i astfel să se simtă în siguranță.

1. **Comunicăm deschis:** Stabiliți un canal de comunicare deschis cu copilul dumneavoastră și întrebați-l cum se simte la școală. Ascultați cu atenție și încurajați-l să împărtășească experiențele sale.
2. **Stabilim rutine sănătoase:** Creați o rutină zilnică stabilă pentru a oferi copilului dumneavoastră un sentiment de siguranță și predictibilitate. Includeți ore fixe pentru somn, masă și studiu.
3. **Pregătești materialului școlar:** Asigurați-vă că are tot echipamentul și materialele necesare pentru școală înainte de a începe săptămâna școlară.
4. **Ești independent:** Încurajați copilul să își asume responsabilități pentru propriile sale activități, cum ar fi pregătirea ghiozdanului sau a micului dejun. Acest lucru îl va ajuta să dobândească încredere în sine.
5. **Particip la activități școlare**: Implicați-vă în viața școlară a copilului dumneavoastră, participând la întâlniri cu profesorii sau la evenimente școlare. Acest lucru arată sprijinul dumneavoastră și arată copilului cât de importantă este educația sa.
6. **Limităm timpul petrecut în fața ecranelor:** Asigurați-vă că există un echilibru între timpul petrecut la școală și cel petrecut în activități recreative sau sociale, evitând supraexpunerea la dispozitive electronice.
7. **Am o atitudine pozitivă:** Demonstrând entuziasm și încredere în succesul copilului dumneavoastră, îl veți motiva și încuraja să se descurce bine la școală.
8. **Stabilim de comun acord obiective:** Discutați cu copilul despre obiectivele sale pentru acest an școlar și ajutați-l să își stabilească planuri pentru a le atinge.
9. **Vreau să ai prieteni:** Încurajați copilul să își dezvolte prietenii și să socializeze cu colegii săi. Puteți organiza întâlniri cu părinții altor copii pentru a stabili conexiuni sociale și pentru a vă implica în viața școlară.
10. **Validarea este mama motivației:** Recompensați eforturile și realizările copilului validare și aprecieri mici și mari pentru a-l motiva să continue să învețe și să se dezvolte.
11. **Învățăm să gestionăm stresul:** Învață-l pe copil cum să facă față stresului și presiunii școlare. Îi puteți oferi tehnici de relaxare și îl puteți ajuta să vadă eșecurile ca oportunități de învățare.
12. **Am răbdare și înțelegere:** Fii răbdător și înțelegător în momentele dificile. Copiii pot avea zile proaste sau pot întâmpina dificultăți, iar sprijinul dumneavoastră este esențial.
13. **Mă implic activ:** Afișați interes și implicare în activitățile de învățare ale copilului. Întrebați-l despre ceea ce a învățat și cum se simte cu privire la materialele școlare.
14. **Promovez sănătatea:** Asigurați-vă că copilul are o dietă echilibrată, se odihnește suficient și face exerciții fizice în mod regulat pentru a menține o sănătate bună.
15. **Mă bucur de orice progres:** Nu uitați să sărbătoriți fiecare reușită și fiecare realizare, fie ea mică sau mare. Acest lucru îi va motiva pe copii să continue să se străduiască și să își atingă obiectivele școlare.

Baza tuturor acestor recomandări este somnul. Rutina de somn echilibrată ajută copiii să fie odihniți și pregătiți pentru ziua de școală, mai puțin iritați și răzvrătiți, energici pentru o

nouă zi de învățare și joacă. Rutina de somn ajută părinții să aibă disponibilitatea de a aplica cele 15 principii.

O mare provocare pentru părinți în ultima perioadă observ că apare pe fondul în care îi ghidez să îi încurajeze pe cei mici să-și exprime sentimentele și emoții. Cum puteți face asta? Prin auto-vulnerabilizare, discuții despre viața de adult și trăiți în prezent și în plus, prin a fi deschiși la întrebări și discuții despre școală și învățare, încurajând curiozitatea și dorința de cunoaștere.

Reguli și limite, chei pentru funcționarea de zi cu zi în societate

Copilul învață cu ușurință regulile și limitele în copilăria mica dacă adultul este consecvent și perseverent astfel încât să îi transmită copilului un mesaj corent și congruent.

E nevoie ca părintele să explice copilului motivele pentru care există o regulă și consecințele aferente încălcării uneia. Nu e despre constrângere, ci despre funcționarea eficientă a relațiilor.

Fără un cadru clar și stabil, copilul are tendința să exploreze și să trăiască cât mai multe experiențe, ceea ce e și firesc. Însă, e nevoie să ne amintim că regulile sunt cele care țin haosul departe în societate, în relații, în casă, la școală și așa mai departe.

Punctez în ședințele de psihoterapie de familie:

Nu uitați să creați timp pentru joacă și relaxare în afara școlii, pentru a menține echilibrul între educație și timpul liber. Timpul de joc și joacă înseamnă interacțiune directă cu copilul în care găsiți experiența jocului ca pe un liant spre conectare și momente valoroase petrecute împreună.

În final, sărbătoriți reușitele mici ale copiilor și arătați-le sprijinul și mândria voastră pentru eforturile lor, pentru a le stimula încrederea în sine și motivația pentru a reuși la școală și în viață.

P***ână să-i vindecăm pe ei, e nevoie să ne înțelegem pe noi înșine!***
Recomandare de carte

Copiii învață ceea ce trăiesc – Dorothy Law Nolte, Rachel Harris

O lectură minunată pentru părinți și educatori care doresc să înțeleagă mai bine cum pot influența dezvoltarea și comportamentul copiilor lor prin exemplele pe care le oferă.

Cartea explorează importanța modului în care adulții trăiesc și interacționează în prezența copiilor și cum acest lucru influențează dezvoltarea lor.

Această carte oferă recomandări practice și studii de caz care ilustrează modul în care copiii absorb comportamentele și valorile adulților din jurul lor. Autoarele subliniază importanța comunicării, a înțelegerii și a empatiei în relațiile cu copiii. Ele oferă sugestii pentru a dezvolta o relație sănătoasă și armonioasă cu cei mici și pentru a contribui la formarea lor ca indivizi buni și echilibrați.

Aplicând resursele cărții, veți învăța cum să fiți un model pozitiv pentru copiii voștri și cum să creați un mediu propice în care valorile importante sunt înțelese și respectate. "Copiii învață ceea ce trăiesc" vă poate ajuta să vă conștientizați mai bine propriile acțiuni și să le folosiți ca instrumente pentru a sprijini creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copiilor.

Mindfulness pentru părinți – Myla & Jon Kabat-Zinn

Cartea își bazează abordarea pe neuroștiință și cercetări științifice, oferind cititorilor instrumente pentru a gestiona mai bine stresul și pentru a-și îmbunătăți comunicarea cu copiii.

Această carte este potrivită pentru părinți care doresc să își îmbunătățească abilitățile de comunicare, să gestioneze mai bine stresul și să creeze un mediu familial mai liniștit și mai conștient.

Myla și Jon Kabat-Zinn sunt cunoscuți pentru contribuțiile lor semnificative în domeniul mindfulness-ului și al meditației. Ei explorează modul în care practica mindfulness-ului poate transforma relația părinților cu copiii lor, aducând mai multă conștiență, compasiune și prezență în interacțiunile lor zilnice.

Cartea oferă nu doar teorie, ci și exemple practice, exerciții de meditație și povestiri din viața reală a familiilor care au beneficiat de abordarea mindful a părinților. Aceasta acoperă o gamă largă de subiecte, inclusiv cum să gestionați stresul și conflictele în familie, cum să vă conectați mai profund cu copiii și cum să creați un mediu familial mai liniștit și mai conștient.

Este o lectură esențială pentru părinții care doresc să își crească copiii cu iubire, conștiență și înțelepciune.

Mai bun decât părinții tăi – dr. Janet G. Woititz

Dr. Janet G. Woititz este cunoscută pentru lucrările sale despre problemele legate de familie și relațiile dintre părinți și copii. Cartea abordează subiectul creșterii personale și al vindecării pentru cei care au avut o copilărie dificilă sau problematică și nu numai.

Această carte oferă perspective și recomandări despre cum să identificați și să înțelegeți impactul experiențelor dure din copilărie și cum să vă depășiți traumele sau dificultățile pentru a vă construi o viață mai sănătoasă și mai fericită în prezent în relația cu copiii. Oferă instrumente și resurse care pot ajuta cititorii să se dezvolte și să se vindece, să construiască relații sănătoase.

Toate acestea sunt cărți potrivite pentru oricine dorește să devină un părinte sau un profesor mai conștient și mai eficient.
Spor la citit și acționat!





Dezvoltarea limbajului și rolul părintelui

Logoped Andreea Năstase

Fiecare copil are propriul său ritm de creștere. Cu toate acestea, de la ce vârstă ar trebuie să fim atenți la eventualele tulburări de limbaj?

Fiecare copil se dezvoltă în ritmul său, dar există anumite momente cheie la care părinții ar trebui să fie atenți pentru a identifica posibile tulburări de limbaj. În general, se recomandă ca părinții să monitorizeze îndeaproape dezvoltarea limbajului copilului începând cu vârsta de 18 luni până la 2 ani.

Părinții trebuie să aibă în vedere câteva aspecte Până la 12 luni copilul ar trebui să gângurească, să reacționeze la sunete și să încerce să imite sunete. De asemenea, ar trebui să fie atent la zgomotele din jur. Dacă nu răspunde la sunete puternice sau nu începe să gângurească până la această vârstă, ar putea fi necesară o evaluare auditivă și un consult cu un specialist. Până la 18 luni copilul ar trebui să spună câteva cuvinte simple, cum ar fi "mama" sau "tata", să arate spre obiecte de interes și să înțeleagă cerințe simple. Dacă nu spune cuvinte simple până la 16 luni sau nu încearcă să comunice prin gesturi sau sunete, ar fi indicat să fie evaluat de un specialist.

Până la 24 luni copilul trebuie să aibă un vocabular de cel puțin 20-50 de cuvinte și să înceapă să combine cuvintele în propoziții scurte. Dacă la 24 de luni copilul nu are un vocabular semnificativ sau nu formează propoziții scurte, acesta ar putea fi un semn al unei întârzieri în dezvoltarea limbajului. Până la 3 ani copilul ar trebui să vorbească în

propoziții simple de 2-3 cuvinte, să pună întrebări și să își îmbogățească rapid vocabularul. Dacă la 2 ani copilul nu poate forma propoziții simple sau nu este ușor de înțeles de către ceilalți, acesta ar putea fi un semn că există o problemă de limbaj.

După vârsta de 3 ani ar trebui să formeze propoziții mai complexe, să poată purta conversații simple și să folosească corect pronumele. Dacă la 3 ani copilul nu folosește propoziții clare, are un vocabular foarte limitat sau întâmpină dificultăți semnificative în comunicare, ar fi indicată o evaluare detaliată.

Recomandarea mea pentru părinți este să își observe copiii și dacă nu regăsesc elementele menționate să ia legătura cu cun specialist. Primii ani de viață sunt cruciali în creșterea și dezvoltarea copiilor. Este foarte important ca în cazul existenței unei dificultăți de limbaj să se intervină cât mai rapid.

Se zvonește cum că logopedia se poate face după vârste de 3 ani-3 ani și jumătate. Noi lucrăm cu patologia înca de la vârste de 1 an – 1 an și jumătate. Megeți și căutați specialiști dispuși să vă ajute cu dificultățile întâmpinate. Lucurul cu bebelușii nu este ușor dar nici imposibil.

Ce semne ar trebui să urmărim după această vârstă?

După vârsta de 3 ani, este esențial ca părinții să urmărească atent evoluția limbajului copilului, deoarece anumite abilități lingvistice ar trebui să fie deja bine conturate. Copilul ar trebui să formeze propoziții mai complexe, de 4-5 cuvinte, și să fie capabil să poarte o conversație simplă, să utilizeze corect pronumele (eu, tu, el, ea) și să poată relata povești sau evenimente din trecut și să aibă un vocabular extins și să pună și să răspundă la întrebări.

Dacă la 3-4 ani copilul nu poate construi propoziții complexe sau dacă ceilalți au dificultăți în a-l înțelege sau dacă vocabularul său este redus sau dacă întâmpină dificultăți în utilizarea limbajului în conversații contactați un specialist. Până la 5 ani copilul este capabil să povestească detalii despre evenimente trecute și să înțeleagă și să folosească propoziții complexe, utilizează corect majoritatea formelor gramaticale (timpuri verbale, pluraluri, prepoziții) și să participe la conversații mai elaborate iar vorbirea ar trebui să fie clară și ușor de înțeles de către ceilalți.

Dacă copilul continuă să folosească propoziții scurte sau întâmpină dificultăți semnificative în a înțelege sau a fi înțeles sau dacă nu poate relata evenimente coerent sau evită comunicarea verbală, este necesară intervenția specialistului. În ceea ce privește pronunția, undeva în jurul vârstei de 3 ani și jumătate- 4 ani, copiii reușesc să pronunțe relative corect sunetele. Sunetele L, R, X apar ultimele, până în vârsta de 4 ani 6 luni.

Cum pot părinții să stimuleze dezvoltarea limbajului celor mici?

Părinții au un rol esențial în stimularea dezvoltării limbajului la copii. Recomandăm să vorbiți cu cei mici încă din perioada vieții intrauterine. Vorbirea frecventă cu fătul, chiar și atunci când sunetele sunt filtrate prin lichidul amniotic, permite fătului să se familiarizeze cu tonul și ritmul vocii mamei. Acest lucru poate influența confortul și adaptarea copilului la sunetele limbajului după naștere.

Diferențele de intonație și ritm ale vocii mamei pot ajuta fătul să perceapă variațiile de ton importante în comunicare. Fătul poate percepe muzica și poate răspunde la diferite tonuri și ritmuri. Muzica relaxantă poate avea un efect calmant și poate contribui la dezvoltarea auditivă. Cântatul regulat al mamei ajută fătul să recunoască sunetele și tonurile vocii sale, creând un sentiment de familiaritate și confort. Fătul poate auzi zgomotele din mediu, cum ar fi sunetele de zi cu zi.

Această expunere ajută la dezvoltarea sensibilității auditive și pregătește fătul pentru sunetele din lumea exterioară. Unele familii aleg să înregistreze mesaje sau cântece și să le redeschidă pentru făt. Această tehnică poate ajuta la familiarizarea fătului cu sunetele specifice înainte de naștere. Un mediu liniștit și calm este esențial pentru bunăstarea fătului. Reducerea stresului și a zgomotelor puternice contribuie la dezvoltarea sănătoasă a sistemului auditiv al fătului.

Practicile relaxante pentru mamă sunt de mare ajutor. Activități precum yoga prenatală și meditația pot ajuta mama să rămână relaxată, creând un mediu favorabil dezvoltării fătului. Familiarizarea cu sunetele și tonurile în perioada intrauterină poate ajuta fătul să recunoască aceste sunete după naștere, facilitând adaptarea la limbajul vorbit. Recunoașterea vocii mamei și a altor sunete familiare poate oferi fătului un sentiment de siguranță și confort imediat după naștere. Expunerea timpurie la sunete contribuie la dezvoltarea sistemului auditiv al fătului, esențial pentru percepția și procesarea sunetelor după naștere.

Vorbiți despre ce faceți în timp ce desfășurați activități obișnuite, cum ar fi gătitul sau mersul la cumpărături. De exemplu, spuneți "Acum tăiem morcovi" sau "Mergem să cumpărăm lapte". Utilizați cuvinte noi și explicați-le în contexte adecvate. De exemplu, "Aceasta este o carte veche. Veche înseamnă că a fost făcută cu mult timp în urmă.". Citiți cărți potrivite vârstei copilului în fiecare zi, chiar de la o vârstă fragedă. Alegeți cărți cu imagini viu colorate și texte simple. Puneți întrebări despre poveste și încurajați copilul să își exprime ideile sau să anticipeze ce urmează să se întâmple. De exemplu, "Ce crezi că va face iepurașul mai departe?". Chiar dacă nu vorbește clar, răspundeți la încercările sale de a comunica și arătați interes pentru ceea ce încearcă să spună. Dacă copilul greșește un cuvânt, repetați-l corect fără a-l critica. De exemplu, dacă spune "catel e mare", răspundeți "Da, câinele este mare.".

Încurajați copilul să participe la jocuri de rol, cum ar fi „magazinul” sau „doctorul”, care îi stimulează utilizarea limbajului într-un mod creativ. Cântați împreună cântece simple sau recitați poezii, pentru a ajuta la dezvoltarea ritmului și a memoriei lingvistice. Organizați întâlniri cu alți copii, cum ar fi grupuri de joacă sau grădinița, pentru a-i oferi copilului șansa de a practica limbajul în interacțiuni sociale. Înscrieți copilul la activități de grup, cum ar fi cercuri de lectură sau ateliere pentru copii, unde poate socializa și învăța în același timp. Fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare, așa că este important să aveți răbdare și să îi acordați timp să răspundă și să se exprime. Asigurați-vă că discuțiile se desfășoară într-un mediu în care copilul se simte în siguranță, fără a-l presa să vorbească mai rapid sau mai corect. Copiii învață prin imitație, așa că folosiți un limbaj clar și corect atunci când vorbiți cu ei. Încurajați copilul să răspundă mai detaliat folosind întrebări deschise, cum ar fi "Ce ai făcut astăzi la joacă?" în loc de "Te-ai jucat frumos?".

Când știm că ar trebui să apelăm la un logoped?

Este important să consultați un logoped atunci când observați anumite semnale de avertizare în dezvoltarea limbajului copilului.

Atenție la întârzieri semnificative în dezvoltarea limbajului. Până la 12 luni dacă copilul nu reacționează la sunete, nu începe să gângurească sau nu menține contact visual, dacă copilul nu produce sunete variate sau nu vocalizează, aceasta poate fi o preocupare. La această vârstă, copiii ar trebui să facă sunete simple și să folosească expresii faciale pentru comunicare. Între 12 și 18 luni dacă nu spune cuvinte simple precum "mama" sau "tata", nu arată cu degetul spre obiecte de interes sau nu urmează instrucțiuni simple.

Dacă copilul nu folosește cuvinte simple sau nu combină două cuvinte, ar putea fi necesară evaluarea unui logoped. Între 18 și 24 de luni dacă nu are un vocabular de cel puțin 20 de cuvinte sau nu începe să combine cuvinte în propoziții scurte. Dacă până la 24 de luni vocabularul copilului este sub 50 de cuvinte sau nu formează propoziții simple, acest lucru poate indica o întârziere în dezvoltarea limbajului.



Un alt aspect este legat de dificultățile în a fi înțeles. Între 2 și 3 ani dacă vorbirea copilului este dificil de înțeles chiar și pentru părinți sau pentru persoanele apropiate. După 3 ani dacă vorbirea copilului nu este clară pentru persoanele din afara familiei sau dacă folosește propoziții foarte simple fără a face progrese. Dacă copilul are dificultăți persistente în pronunțarea sunetelor și acest lucru continuă dincolo de vârsta de 3 ani, poate fi nevoie de consultul unui specialist.

În ceea ce privesc probleme de pronunție și articulare, până la 4 ani dacă copilul întâmpină dificultăți în pronunțarea corectă a sunetelor sau formarea cuvintelor, cum ar fi omisiunea sau înlocuirea unor sunete, după 4 ani dacă persistă dificultăți majore în pronunție sau dacă vorbirea copilului este neclară sau neobișnuită pentru vârsta lui.

Alarmant ar fi și lipsa progresului în limbaj. Dacă copilul nu arată semne de progres în dezvoltarea limbajului pentru o perioadă extinsă sau dacă începe să piardă abilități de vorbire pe care le avea anterior.

Dacă copilul nu reușește să înțeleagă și să urmeze comenzi simple, de exemplu, „du-te în camera ta” sau „adună jucăriile”, aceasta poate indica necesitatea unei evaluări. Dacă copilul are dificultăți în a construi propoziții corecte din punct de vedere gramatical sau nu poate forma propoziții complete, un logoped poate ajuta. Dacă copilul evită contactul vizual, nu răspunde la nume sau nu interacționează adecvat cu alții, poate fi necesară evaluarea unui specialist. Dacă copilul nu participă la jocuri de imitație sau nu se angajează în jocuri de rol adecvate vârstei sale, aceasta poate indica probleme care necesită intervenție. Dacă copilul are dificultăți semnificative în controlul mușchilor vorbirii, ceea ce face vorbirea neclară, consultarea unui logoped este recomandată.

Alte elemente semnificative sunt: dacă copilul are probleme în a înțelege instrucțiuni simple sau pare confuz atunci când i se vorbește, dacă observați blocaje frecvente, repetarea sunetelor sau cuvintelor sau o vorbire nefluentă, acestea pot fi semne de balbism sau alte tulburări de vorbire sau dacă copilul evită să vorbească sau pare anxios în situații care implică vorbirea, ar putea fi un semn că întâmpină dificultăți pe care nu le poate gestiona singur. Dacă copilul prezintă repetiții ale sunetelor, blocaje în vorbire sau prelungiri ale sunetelor, aceasta poate necesita intervenție specializată.



Cum funcționează creierul unui adolescent?

Adolescența, perioadă de transformare și creștere

Psih. Vica Isabela Edu

Adolescența este o etapă crucială în dezvoltarea umană, caracterizată prin schimbări fizice, emoționale și cognitive semnificative. Această perioadă, care se desfășoară de obicei între 12/14 și 19 ani, implică nu doar trecerea la maturitate fizică, ci și o serie de transformări în modul în care funcționează creierul.

Pentru adolescenți, această etapă poate fi văzută ca o călătorie de descoperire, în care ei încearcă să-și definească identitatea, să-și exploreze pasiunile și să-și dezvolte relații interumane. Este o perioadă marcată de experimentare, dorința de independență și uneori confuzie, pe măsură ce tinerii navighează între a fi copil și a deveni adult. Emoțiile pot fi intense și schimbătoare, iar influențele externe, precum prietenii și mass-media, joacă un rol crucial.

Pentru părinți, adolescența poate fi o perioadă plină de provocări. Aceștia se confruntă adesea cu temeri legate de alegerile pe care le fac copiii lor, de influențele negative și de dificultățile de comunicare. Părinții pot observa că adolescenții devin mai îndepărtați sau mai rezistenți la autoritate, ceea ce poate crea anxietate și frustrare. Totuși, este, de asemenea, o oportunitate pentru părinți de a-și susține copiii în dezvoltarea abilităților de viață și a responsabilității.

Te-ai gândit vreodată cum funcționează creierul unui adolescent?

Creierul adolescentului suferă modificări profunde, atât la nivel structural cât și funcțional. Iată câteva aspecte cheie:

1. Dezvoltarea cortexului prefrontal:
   - Cortexul prefrontal, responsabil pentru planificare, luarea deciziilor și autocontrol, continuă să se dezvolte până la sfârșitul adolescenței. Aceasta poate explica impulsivitatea și dificultățile în gestionarea riscurilor frecvente în rândul adolescenților.

→ Un adolescent poate lua decizii impulsive, cum ar fi să sară peste orele de școală, fără a evalua pe deplin consecințele.

2. Activitate sporită în sistemul limbic:

- Sistemul limbic, asociat cu emoțiile, comportamentul și memoria, devine mai activ în perioada adolescenței. Aceasta poate conduce la emoții intense și la o căutare mai mare a recompenselor, cum ar fi interacțiunile sociale și realizările personale.

→ Adolescenții pot experimenta bucurie intensă sau tristețe profundă în urma interacțiunilor sociale.

3. Sinaptogeneză și pruning:

- Creierul trece printr-un proces de „sinaptogeneză", formând noi conexiuni neuronale, urmat de „pruning", când conexiunile mai puțin folosite sunt eliminate. Acest proces optimizează eficiența creierului.

→ Un adolescent care își dezvoltă abilități muzicale va întări conexiunile neuronale legate de muzică, în timp ce altele (de exemplu, cele legate de activități mai puțin frecventate) se vor diminua

Transformări văzute și nevăzute... prin care trece un adolescent!

Adolescenții trec printr-o serie de schimbări semnificative:

1. **Schimbări Fizice:**
   - Creștere rapidă în înălțime, dezvoltarea caracteristicilor sexuale secundare și modificări ale compoziției corporale.
   - Impactul acestor schimbări poate influența încrederea în sine și imaginea corporală.
   -
2. **Schimbări Emoționale:**
   - Emoțiile pot fi mai intense și mai fluctuante. Adolescenții pot experimenta stări de anxietate sau depresie din cauza presiunilor sociale și a așteptărilor academice.
   -
3. **Schimbări Sociale:**
   - Relațiile cu prietenii devin din ce în ce mai importante. Adolescenții caută aprobatul și apartenența grupului, ceea ce îi poate influența comportamentul.
   -

Cum poate fi susținută o adolescență sănătoasă?
Pentru a ajuta adolescenții să navigheze prin aceste schimbări, este esențial să le oferim suport adecvat. Iată câteva modalități:

1**. Comunicare deschisă:**

- Încurajează discuțiile deschise despre emoții, experiențe și provocări. Ascultarea activă și non-judecarea pot contribui la crearea unui mediu de încredere: „Cum te simți în legătură cu ultima ta evaluare? Este ceva ce te îngrijorează?”

2**. Promovarea activităților fizice:**

- Activitatea fizică regulată poate sprijini sănătatea mentală și fizică. Sporturile de echipă, dansul sau chiar plimbările în aer liber pot îmbunătăți starea de spirit și încrederea în sine.

3. **Stimularea intereselor și talentelor:**

- Încurajează explorarea pasiunilor și talentelor. Activitățile extracurriculare, cum ar fi arta, muzica sau sportul, pot oferi o ieșire creativă și un sentiment de realizare.

4. **Educația Emoțională:**

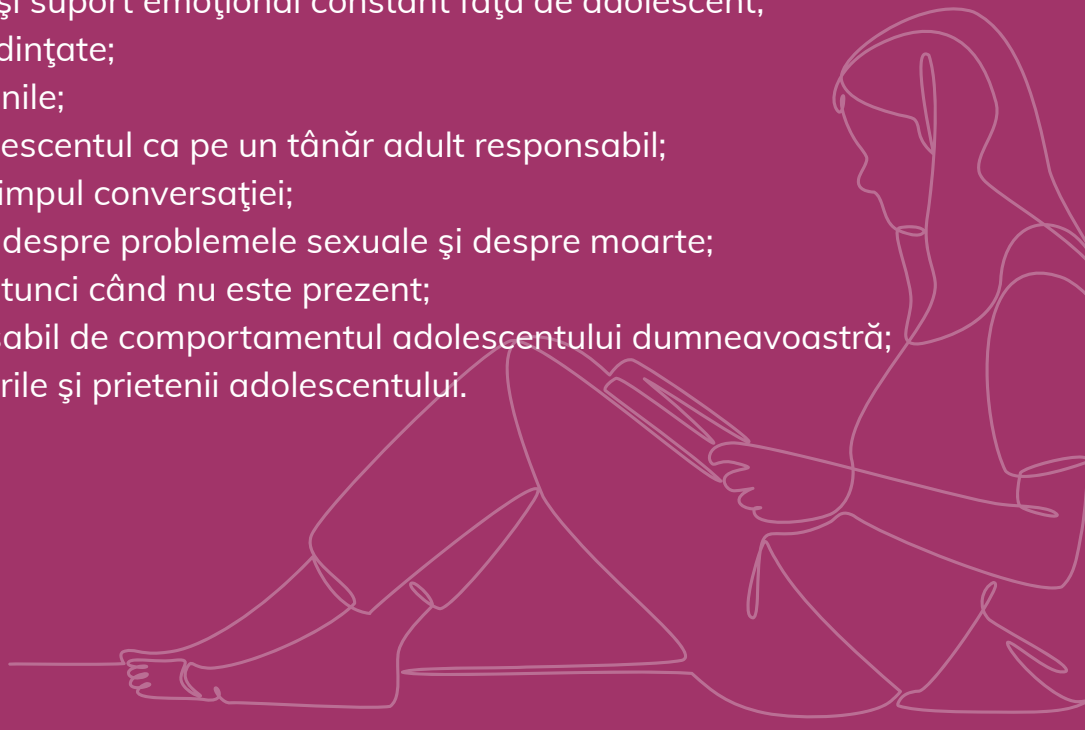
- Ajută adolescenții să își gestioneze emoțiile și să dezvolte abilități de coping sănătoase. Discuțiile despre inteligența emoțională pot fi valoroase: „Este normal să te simți stresat înainte de un examen; să încercăm câteva tehnici de relaxare.”

5. **Exemplu Personal:**

- Fii un model de comportament sănătos. Demonstrează cum să gestionezi stresul, să iei decizii și să comunici eficient.

Dragi părinţi, cum ar fi să:

- Respectaţi intimitatea adolescentului;
- Oferiţi nu doar sfaturi ci şi exemple de comportament;
- Încurajaţi ideile(căutarile)adolescentului;
- Demonstraţi afecţiune şi suport emoţional constant faţă de adolescent;
- Păstraţi secretele încredinţate;
- Respectaţi-vă promisiunile;
- Încercaţi să trataţi adolescentul ca pe un tânăr adult responsabil;
- Uitaţi-vă în ochii lui in timpul conversaţiei;
- Vorbiţi cu adolescentul despre problemele sexuale şi despre moarte;
- Sprijiniţi adolescentul atunci când nu este prezent;
- Consideraţi-vă responsabil de comportamentul adolescentului dumneavoastră;
- Nu criticaţi aspru alegerile şi prietenii adolescentului.



Dragi, adolescenţi cum ar fi să:

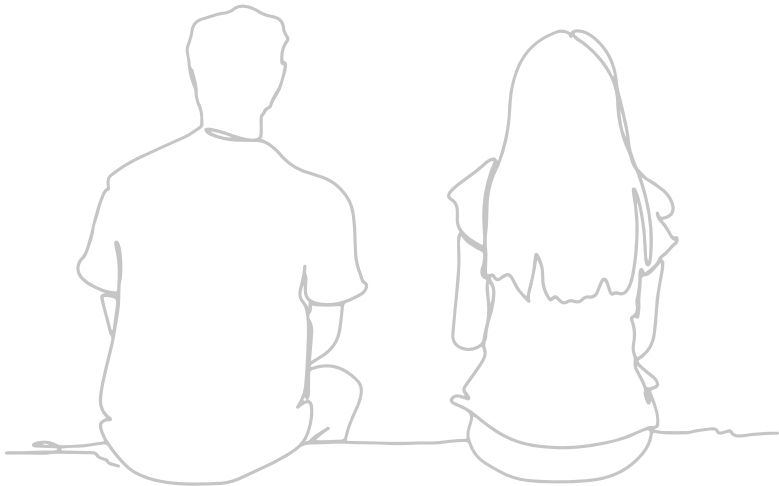
- Respectaţi intimitatea părintilor;
- Vă consultaţi părinţii în probleme personale chiar şi intime;
- Luaţi în considerare drepturile părinţilor;
- Fiţi politicoşi cu părinţii, mai ales în public, în grup;
- Pastraţi confidenţele, secretele împărtaşite de părinţi;
- Invitaţi prieteni acasă;
- Respectaţi-vă promisiunile;
- Nu vă criticaţi părinţii în public;
- Priviţi-vă părinţii în ochi în timpul conversaţiei;
- Respectaţi dorinţele lor, chiar şi când sunt absenţi;
- Acceptaţi supravegherea şi grija generală a părinţiilor;
- Respectaţi aprecierile şi evaluările părinţilor chiar dacă sunt demodate

Acum vă propun un mic exercițiu:

“ Imaginați-vă adolescența ca un râu tumultuos care curge printr-o vale. La început, apa este calmă și limpede, reprezentând copilăria, iar pe măsură ce tânărul se îndreaptă spre adolescență, râul începe să se agite. Valurile și curenții puternici simbolizează tumultul emoțional și fizic al acestei perioade. De-a lungul acestui râu, adolescentul întâlnește obstacole (dificultăți), poduri fragile (relații) și zone în care apa devine mai limpede (momente de claritate și înțelegere). Părinții, asemenea unor maluri care țin râul închis, trebuie să ofere sprijin și direcție, dar în același timp să permită apei să curgă liber, lăsând tânărul să-și exploreze parcursul. Râul ajunge la un final în care se varsă în mare, simbolizând trecerea la perioada matură.”

Aș vrea să cred că...

...adolescența este o etapă de tranziție esențială, presărată cu provocări și oportunități atât pentru tineri, cât și pentru părinți. Înțelegerea procesului prin care trec adolescenții și faptul că fiecare experiență contribuie la formarea identității lor poate ajuta la crearea unui mediu de sprijin, care să faciliteze o dezvoltare sănătoasă. Utilizarea metaforelor, cum ar fi cea a râului, poate ajuta la ilustrarea complexității acestei perioade și la promovarea empatiei între generații.





Mindfulness zi de zi
5 Activități în relația Părinte – Copil

Psih. Codruța Răbăgel

Copiii sunt maeștri în arta de a trăi în prezent! E nevoie doar să îi observăm și să le oferim contextele potrivite prin activități care să le antreneze abilitățile de conectare în aici și acum! Ei învață parțial prin mimetism, motiv pentru care apare constant nevoia de a călca pe urmele adulților din viața lor, vor observa gesturi, mimică, acțiuni, atitudini și le vor reproduce.

Vă provoc să introduceți în viața de zi cu zi activități mindful pe care să le faceți împreună pentru a hrăni relația părinte-copil și pentru a dezvolta abilitățile de viață ale copiilor. Starea de trăire în prezent aliniază sufletul cu mintea și cu trupul, așadar, activitățile propuse activează resurse la nivel emoțional, cognitiv și corporal

1. Respirația pe zâmbete - este o activitate de conectare cu corpul și de setare a energiei pentru o zi echilibrată.

Elementul central: respirația (în funcție de vârsta copilului îi explică cele două faze ale respirației, respectiv inspir și expir sau doar arătăm procesul respirației).
Cum? În picioare, față în față, la distanță părintele de copil, picioarele ușor depărtate, inspiri și ridici brațele întinse deasupra capului imaginându-ți că atingi soarele, expiri și lași brațele în jos și întreg corpul încercând să atingi podeaua. Pe expir se pune zâmbet și pentru un plus de amuzament un sunet.
Când? Dimineața sau după un moment de tantrum
Unde? Indoor – outdoor; acasă, la grădiniță, în parc
Materiale necesare: -
Durată: 1-2 minute, 2-3 repetări

2. Masaj și relaxare – este o activitate de conectare în relația părinte – copil prin simțul tactil

Elementul central: conectarea tactilă la nivelul capului copilului
Cum? Copilul se întinde pe spate cu ochii închiși, cu capul în brațele părintelui; părintele îi va vorbi calm, atingându-i ușor cu buricele degetelor capul și chipul. Etape: Copilul își va imagina în acest timp că este într-o călătorie/că înoată (părintele este invitat să fie creativ în funcție de ceea ce știe că îi face plăcere copilului și îi povestește copilului pe măsură ce face masajul locurile prin care copilul poate călători cu ochii minții). Atingeți creștetul capului copilului cu degetele și masați ușor întreg capul, coborâți la nivelul frunții și faceți mișcări circulare, atingeți apoi sprâncenele asociindu-le cu o idee din povestea inițială, vă îndreptați spre obraji și continuați cu nasul și masați ușor urechile.
Când? Seara după baie, înainte de somn.
Unde? În pat
Materiale necesare: - (e nevoie de creativitate pentru a contura o poveste bazată pe o activitate/un obiect preferat al copilului și pentru a face asocieri cu fruntea, sprâncenele, obrajii, nasul și urechile copilului)
Durată: 3-5 minute

3. Linia dreaptă – activează nevoia copiilor de mișcare și oferă copiilor posibilitatea dezvoltării concentrării și motivația de reușită, de asemenea aceștia își perfecționează mersul în echilibru și își coordonează mersul cu vorbitul.

Elementul central: mersul în linie dreaptă în echilibru ghidat de un suport; întrebări și răspunsuri; împărtășirea experienței personale.
Cum? Trasezi o linie cu creta sau pregătești o sfoară, o scândură, un buștean (depinde de locul desfășurării activității). Copilul este invitat să meargă în echilibru în linie dreaptă pe suportul ales și să spună ce anume i-a plăcut din ziua respectivă, ce l-a făcut să zâmbească, ce emoții a trăit, cu cine s-a îmbrățișat etc. Pentru copiii mici părintele este cel care ghidează verbalizarea prin întrebări țintite pe înțelesul copiilor, pentru copiii mai mari se transmite ideea generală și poate fi adăugat un cronometru – de exemplu, un minut în care copilul să meargă în echilibru pe suport și să spună cât mai multe lucruri despre ziua sa. (conținutul întrebărilor se adaptează în funcție de momentul în care se folosește jocul – ce a descoperit despre el în săptămâna respectivă, ce a vizitat în vacanță, cum a fost pentru el anul care se încheie etc. – cu accent pe chestiuni legate de echilibru psiho-emoțional – emoții, reușite, realizări).
Când? La finalul zilei, la finalul unei săptămâni, la finalul vacanței, la ziua de naștere
Unde? Indoor – outdoor; acasă, la grădiniță, în parc, la aniversare
Materiale necesare: o sfoară, o scândură, un buștean (depinde de locul desfășurării activității), o cretă (pentru a scrie pe asfalt)
Durată: +15 minute

4. Spectacolul – crearea de marionete folosind degetele de la mâini, copiii alături de părinți vor realiza o activitate amuzantă care-i va conecta total la momentul prezent.
Elementul central: degetele copiilor devin marionete haioase și îi fac pe aceștia să construiască povești.

Cum? Folosim carioci lavabile sau acuarele pentru a desena nas, mustață, ochelari și alte detalii pentru fiecare personaj. Atât copilul, cât și părintele va lua parte la spectacol; în funcție de vârsta copilului părintele este cel care vorbește mai mult sau cel face ceea ce copilul propune degețelelor-marionete. Vocea fiecărui personaj poate fi schimbată; pentru a dezvolta atenția copilului îl puteți ruga să ghicească personajele pe care voi le aveți pe degete și a căror voce o imitați (puteți folosi personaje din cartea preferată a copilului)
Când? În fiecare zi.
Unde? Indoor – outdoor; în baie, în curte
Materiale necesare: -
Durată: 5-8 minute

5. Oglinda emoției – copiii învață prin mimetism și adulții devin oglinzi pentru ei; copiii descoperă mimica emoțiilor de la părinte

Cum? Copiii descoperă mimica și gestica emoțiilor de la părinte, stați față în față și părintele spune o emoție apoi transmite prin mimică și gestică emoția respectivă, copilul va face fix ceea ce vede la părinte. Emoții primare: bucurie, tristețe, furie, dezgust, surprindere, frică
Când? În fiecare zi.
Unde? Indoor – outdoor, în casă, în autobuz, în parc.
Materiale necesare: -
Durată: 5-8 minute





Adolescence, vorbește pe limba părinților și adolescenților 7 lecții terapeutice pentru părinți

Psih. Codruța Răbăgel

Relația dintre părinți și adolescenți poate fi, uneori, un adevărat carusel emoțional. Trecerea de la copilărie la adolescență vine cu schimbări rapide, emoții intense și provocări atât pentru tineri, cât și pentru părinți. Cu toții ne dorim să fim aproape de copiii noștri, să le oferim sprijin fără a-i sufoca, dar uneori ne simțim depășiți de situație. Serialul Adolescence surprinde exact aceste dileme printr-o poveste poate extremă pentru unii, o realitate pentru alții, poveste care totuși rezonează atât cu adolescenții, cât și cu părinții lor.

Cum poate acest serial să ajute părinții?

Unul dintre aspectele cele mai valoroase ale serialului este modul în care reflectă realitatea adolescenței moderne. Vedem personaje care se confruntă cu anxietate, presiunea anturajului, nevoia de validare și dificultăți de comunicare cu părinții, un limbaj specific adolescenților despre care părinții nici nu au idee. Multe dintre aceste situații sunt frecvent aduse în cabinetul de psihoterapie de către adolescenți și familiile lor.

Lecții esențiale pentru părinți în afara acestei ecranizări

În cabinetul de psihoterapie, poveștile sunt multe, complexe, adolescenții sunt de vină de cele mai multe ori, părinții refuză să lucreze cu ei înșiși, trimit la reparat copiii și lupta ar putea continua dacă eu ca psiholog nu aș recadra această abordare.

Ca psihoterapeut, consider esențial să ieșim din paradigma copilul nu ascultă, nu face bine, nu mai este cel pe care l-am crescut de mic. Cum facem asta? Con-lucrăm: părinți, psiholog, adolescenți. Ceea ce trăiește un copil, este efectul dinamicii din familie.

Lecții terapeutice pentru părinți

01. EDUCAȚIA CU BLÂNDEȚE ȘI ASCULTAREA ACTIVĂ

Una dintre cele mai frecvente greșeli pe care părinții le fac este să creadă că adolescenții trebuie să fie obedienți, să accepte reguli fără explicații și să nu pună la îndoială autoritatea parentală. Realitatea este că adolescența este o perioadă de explorare, iar copiii au nevoie de sprijin, nu de constrângeri. Serialul ilustrează acest lucru prin relațiile tensionate dintre părinți și copii și modul întreptat în care acestea pot fi reparate prin dialog autentic.

Ca psiholog aud adesea în cabinet părinți care îmi spun: „Nu mă mai ascultă deloc!", „Nu mă aude!"„Îi explic, dar parcă vorbesc singur!" sau „Când eram eu copil, nu se punea problema să pun la îndoială ce ziceau părinții mei!". Este o frustrare reală, cu care mulți părinți se confruntă. Însă adolescența nu este despre obediență, ci despre explorare, despre formarea propriei identități. Din punct de vedere psihologic, tinerii au nevoie să simtă că au un cuvânt de spus, că opiniile lor contează și că părinții îi tratează cu respect.

În terapie, abordez tema despre cum autoritatea rigidă și regulile impuse fără explicații creează distanță între părinți și copii. Adolescenții nu mai acceptă „Pentru că așa spun eu!" ca răspuns și, în loc să se supună, se îndepărtează, se închid în ei sau se răzvrătesc, dezvoltă o sensibilitate acută poate chiar cronică. Serialul Adolescence ilustrează exact aceste dinamici și arată cum relațiile tensionate pot fi reparate printr-un dialog autentic, bazat pe înțelegere și respect reciproc.

Recomandare:

În loc să răspundeți cu „Pentru că așa spun eu!", încercați să validați emoțiile copilului: „Îmi dau seama că acest lucru este important pentru tine. Hai să vedem cum putem găsi o soluție împreună."

02. TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ – O INVESTIȚIE ESENȚIALĂ

Într-o lume dominată de tehnologie, pilot automat, goana după mai multe posibilități financiare, părinții simt adesea că adolescenții se îndepărtează de ei. Serialul subliniază că momentele petrecute împreună pot face diferența. Nu este nevoie de activități complicate – uneori, un film vizionat împreună sau o plimbare poate deschide calea spre conversații profunde care duc părinții fix în universul copiilor.

Recomandare:

Un exercițiu util este „ora fără ecrane” – o dată pe săptămână, planificați o activitate fără telefoane sau televizoare, cum ar fi gătitul împreună, un joc de societate sau o discuție liberă despre orice subiect ales de copil – creați jocuri relevante prin care să alegeți activitatea. Astfel, adolescentul are ocazia să vă vadă umani, relaxați, în general, adolescentul vede părintele grăbit, frustrat, furios din cauza tuturor responsabilităților zilnice. Astfel, copilul nu va avea curaj să vorbească despre sine, se va teme de părinte și implicit, se va îndepărta.

03. CUNOAȘTEREA ANTURAJULUI – CHEIA SPRE UNIVERSUL ADOLESCENTULUI

Prietenii au o influență majoră asupra adolescenților. În serial, vedem cum alegerile tinerilor sunt modelate de grupurile lor de prieteni, uneori în bine, alteori în direcții mai puțin favorabile. Un părinte care încearcă să controleze anturajul copilului său prin interdicții risca să fie perceput ca un adversar, în loc de un aliat. Și va fi mințit constant!

Recomandare:

În loc să interziceți o prietenie care nu vă inspiră încredere, invitați adolescentul să discute despre acea relație: „Cum te simți când ești încăjurat de acest grup? Ce apreciezi la ei?” Astfel, încurajați auto-reflecția și capacitatea de a face alegeri conștiente, aveți posibilitatea de a afla ce îl atrage pe copil în acea relație și așa mai departe.

04. EMOȚII, EMOȚII, EMOȚII. ACCEPTAREA EMOȚIILOR, NU DOAR A COMPORTAMENTELOR

Adolescenții pot avea reacții intense, iar părinții tind uneori să se concentreze doar pe comportament („De ce țipi?”, „Nu mai fi așa supărat!”), fără a lua în considerare emoțiile din spate. Acceptarea emoțiilor înseamnă să le validăm și să le oferim un spațiu de exprimare, fără judecată.

Ce descopăr în cabinet în lucrul cu părinții este că și ei se tem de emoții, există mari carențe la nivel emoșional și atunci, devine ușor să evităm conectarea, abordarea temelor legate de stări și sentimente. Cu ce sunt înlocuite toate acestea? Cu limitarea timpului petrecut împreună, țipete, conflicte care pot degenera, amenințări și totul duce la o distanțare în relația părinte-copil.



Recomandare:

Până să cerem copiilor să își gestioneze emoțiile, e nevoie noi ca adulți să lucrăm de unii singuri sau într-un proces de psihoterapie încât să ne cunoaștem emoțiile. Dacă adolescentul este furios și trântește ușa, în loc să reacționați cu „Nu mai trânti ușile în casa asta!", încercați: „Văd că ești foarte supărat. Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?" Aceasta deschide calea spre comunicare, în loc să o blocheze.

05. AJUTĂ-L SĂ ÎȘI DEZVOLTE GÂNDIREA CRITICĂ

Adolescenții încep să pună la îndoială regulile, valorile și chiar autoritatea parentală. Deși acest lucru poate fi provocator pentru părinți, este o etapă esențială în dezvoltarea lor, o etapă benefică. În loc să le impunem punctul nostru de vedere, putem să îi ajutăm să își exerseze gândirea critică și să ia decizii informate.

Recomandare:

Dacă adolescentul îți spune „Toți prietenii mei au voie să stea afară până la miezul nopții!", în loc să răspunzi automat „Nu mă interesează ce fac alții!", poți întreba: „Ce crezi că se poate întâmpla dacă stai atât de târziu? Care sunt avantajele și riscurile?" Îl ajuți astfel să analizeze situația și să ia decizii mai conștiente, să simtă că are un sens ceea ce e nevoie să respecte.

06. CONSTRUIREA UNEI RELAȚII BAZATE PE ÎNCREDERE, NU PE FRICĂ

Părinții își doresc ca adolescenții lor să ia decizii bune, dar interdicțiile dure sau pedeapsa pot duce la ascunderea adevărului, nu la schimbarea comportamentului. În loc să impunem control strict, putem să cultivăm un mediu în care adolescentul să se simtă în siguranță să împărtășească problemele sale.



Recomandare:

În loc să spui „Dacă te prind că minți, nu mai ieși din casă o lună!”, încearcă: „Știu că uneori îți este greu să îmi spui totul, dar vreau să știi că sunt aici să te ascult, indiferent de situație.” Această abordare îl ajută să înțeleagă că relația voastră este una de sprijin, nu de control.

07. MODELAREA COMPORTAMENTULUI PRIN PROPRIUL EXEMPLU

Adolescenții nu învață doar din ceea ce le spunem, ci mai ales din ceea ce văd la noi. De multe ori, părinții își doresc ca cei mici să fie sinceri, să-și gestioneze emoțiile eficient și să comunice deschis, dar uită că ei sunt primul și cel mai important model de urmat. Dacă noi evităm discuțiile dificile, ne ascundem emoțiile sau reacționăm impulsiv, le transmitem – fără să vrem – că aceasta este modalitatea „corectă” de a face față provocărilor vieții.

O temere frecventă pe care o aud în cabinet este legată de vulnerabilitate: „Dacă îi arăt copilului meu că și eu am momente grele, nu o să creadă că sunt slab?”. Realitatea este că vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune – din contră, este un act de curaj și autenticitate. Un adolescent care vede că părintele său își recunoaște emoțiile, dar le gestionează sănătos, va învăța să facă același lucru. Dacă vrem să creștem copii empatici, echilibrați emoțional și capabili să construiască relații sănătoase, trebuie să le oferim un exemplu autentic.

Puterea exemplului este incredibilă. Dacă vrem ca adolescenții noștri să fie respectuoși, trebuie să-i tratăm cu respect. Dacă vrem să fie responsabili, trebuie să le arătăm ce înseamnă responsabilitatea. Dacă vrem să fie sinceri, trebuie să fim și noi sinceri cu ei. Nu este suficient să le spunem ce să facă – ei observă cum ne comportăm și, fără să-și dea seama, ne imită atitudinile și reacțiile.

Recomandare:

Dacă vrei ca adolescentul tău să fie deschis cu tine, fii și tu deschis cu el. De exemplu, dacă ai avut o zi stresantă la muncă, în loc să te retragi și să devii iritat, spune-i: „Am avut o zi grea și mă simt obosit. Aș vrea să mă liniștesc puțin, dar dacă ai nevoie de mine, sunt aici.” Aceasta îi arată că și adulții au emoții și că este în regulă să le exprime într-un mod sănătos. Astfel, creezi un mediu sigur, în care și el va simți că își poate împărtăși gândurile și emoțiile, fără teama de a fi judecat.

De ce merită să urmărești Adolescence?

Serialul abordează teme, precum:

- Gestionarea conflictelor dintre generații
- Presiunea socială și influența anturajului
- Nevoia de acceptare și validare
- Importanța sprijinului emoțional din partea familiei

Aceste subiecte sunt direct legate de provocările pe care le văd zi de zi în cabinet. Relația cu un adolescent poate fi complicată, dar cu empatie, ascultare și implicare activă, părinții pot construi un mediu sigur în care copilul să se dezvolte armonios. Adolescence oferă nu doar o poveste bine construită, ci și o fereastră spre realitatea emoțiilor adolescentine, un punct de plecare pentru reflecție și schimbare.

Ce mai poți face ca părinte?

1. Să descoperi filmul Inside Out – cu și despre emoții
2. Să folosești zilnic setul de cartoline Mindfulness pentru Stare de Bine – vezi detalii aici
3. Să citești și să recitești cărțile: Fără țipete și Tine-ți copiii aproape
4. Să petreci timp de calitate cu copilul tău
5. Să investești în starea ta de bine, o oră pe săptămână ia o pauză – îți propun să îți faci o rutină





Nu reparăm copilul, ci dinamica relației părinte – copil

Psih. Codruța Răbăgel

Cât de importantă este relația părinte – copil pentru dezvoltarea micuțului?

Relația părinte-copil este esența dezvoltării. Din punct de vedere social, familia este prima instituție cu care copilul ia contact, iar la nivel psiho-emoțional reprezintă fundația pe care se construiește întreaga viață, bineînțeles, cu ajustările necesare și implicite datorate mediului și educației.

Ca psihoterapeut, spun că întreaga calitate a relației părinte copil se bazează pe o structură triună: stare de prezență, resurse și convingeri. Și are un impact decisiv în dezvoltarea fizică, psihică și socială a copilului, respectiv a viitorului adult. Pe o scală a dezvoltării, de la 1 la 10, unde 1 este foarte puțin important și 10 extrem de important, relația părinte-copil primește punctul 10.

Cum se poate construi o relație echilibrată?

O astfel de relație se construiește pas cu pas, aș spune că există un instrument principal și anume comunicarea în toate formele ei care sprijină echilibrul în relație. Încă din viața intra-uterină a copilului se poate dezvolta comunicarea cu fătul prin modul la raportare la sine (vezi aici părinți) prin grijă de sine cu mișcare, nutriție, stare de bine, dar și prin raportarea la copilul ce stă să vină pe lume.

Ulterior, comunicarea verbală, non-verbală și para-verbală este cea care aduce copilul în relație cu părinții. Există un mit conform căruia nu vorbim foarte mult cu nou-născuții ori cu bebelușii că dacă nu răspund, nici nu ne înțeleg. Nu este deloc așa, este necesar să le vorbim, să comunicăm prin zâmbet, atingere, îmbrățișare. Cei mici integrează totul la nivel profund, iar primele luni din viață sunt esențiale în raport cu tipul de atașament pe care îl dezvoltă la nivel afectiv și cu modul de relaționare ulterioară.

Comunicarea de la vârste fragede oferă beneficii directe în pre-adolescență și adolescență atunci când intervin o serie de situații de criză în relația părinte-copil. Când

copilul este deja autonom, dialogul nu ar trebui să se rezume doar la sarcinile pe care le are de îndeplinit. Dimpotrivă, mai întâi e nevoie ca adultul să vadă copilul, să-l asculte, să-i înțeleagă trăirile și ulterior să verifice dacă sarcinile pe care le avea de făcut acasă sau la școală au fost realizate.

Care sunt principalele probleme/situații cu care te-ai întâlnit în calitatea ta de psihoterapeut?

Situațiile cu care părinții vin în cabinet legate de copii sunt diverse. Lucrăm teme precum tulburări de comportament, gestionarea emoțiilor, ticuri, retragere socială, depresie, frici și așa mai departe. Teoriile terapeutice și în plus, practica de zi cu zi îmi arată că schimbarea vine dinspre adult spre copil, motiv pentru care, în funcție de context adulții sunt cei care lucrează proces terapeutic, ulterior copilul va oglindi schimbarea. Cadrul terapeutic integrează copiii în funcție de structura cazului, vârsta copiilor și de direcția terapeutică.

Un copil de câțiva ani, fără tulburări de dezvoltare nu este beneficiarul direct al terapiei, ci părinții. Sunt cazuri în care părinții nu doresc să lucreze cu ei înșiși, ci vor să intre în terapie doar copilul, ceea ce nu este firesc, iar schimbarea terapeutică nu va fi sustenabilă pe termen lung.

Copilul nu este un obiect care trebuie reparat și apoi luat acasă; punctez acest aspect pentru că am avut o conversație cu un părinte care chiar așa s-a exprimat: „De ce nu luați numai copilul să-l reparați că el e cel care lovește când e furios.” Copilul are nevoie de suportul unui adult pentru a integra o schimbare și oglindește mult din dinamica relației părinte-copil.

Este ceva de condamnat?

Nu este nimic de condamnat în contextul relației părinte-copil. Nimeni nu ne învață să fim părinți și e nevoie să construim rolurile de părinți pe măsură ce copilul crește. Informarea și educația sunt la îndemână, la fel ca și accesul la sprijin specializat.

Eu ca specialist consider că nu e nimic de condamnat, iar când vine un părinte în cabinetul de psihoterapie, el are nevoie de sprijin nu de etichete, vinovăție, presiune etc. Nici nu e moral, etic și profesionist să condamnăm vreun context de viață. Important e ca părintele respectiv să conștientizeze tipare, structuri de discurs toxic și să acționeze conștient prin tehnicile terapeutice pentru a regla relația cu copilul.

Mulți părinți din ziua de astăzi simt că sunt diferențe mult prea mari între relația dintre ei și copiii lor față de cum a fost între ei și părinții care i-au crescut (exemple: noi știam ce este respectul, era suficient ca tata să ne privească și știam ce avem de făcut, nu răspundeam părinților noștri, cuvântul lor era lege). Ce se întâmplă în ziua de astăzi și cum s-a ajuns la asta?

Desigur că există diferențe, trăim alte vremuri, într-o eră a tehnologiei și a informației, cu acces la diverse resurse, dar și la chestiuni toxice. Raportându-mă la ideea că mulți simt diferențe prea mari, nu m-aș putea pronunța, identific aici și o generalizare care adesea se instalează ca un mecanism de apărare ori ca o eroare logică.

Dacă părinți zilelor noastre ar crește copiii în același stil cum ei au fost crescuți ar însemna că nu se adaptează prezentului, că nu folosesc resursele pe care le au la dispoziție și că generează blocaje în dezvoltarea propriilor copii. Este la bază, un proces evolutiv firesc care în funcție de modul în care e perceput poate să genereze funcționalitate sau dimpotrivă, disfuncționalitate cu privire la adaptarea copiilor în societate.

Chiar și în prezent, când focusul este pe educația cu blândețe, consultarea copiilor, oferirea de variante și validarea părerilor lor, respectul există. Bineînțeles, acest respect se instalează pe un fond cu cadru cu reguli și limite, observarea nevoilor, iubire necondiționată, consecințe, responsabilitate, experiențe de învățare și așa mai departe.

A răspunde părinților nu este ceva rău, importantă este atitudinea, comportamentul, scopul cu care copilul răspunde. Iar pentru asta, copilul e nevoie să cunoască și să respecte o serie de limite pe care le exersează constant în relația cu părinții săi. Una este ca cel mic să își spună părerea cu o atitudine echilibrată și să aducă aport unei discuții, alta este să se răzvrătească, să țipe, să jignească adulții. Cele două perspective diferă în funcție de modul în care părintele s-a poziționat în relația cu copilul, poți rămâne un părinte ferm și asumat chiar dacă oferi libertate și puterea de a alege, totul într-un cadru sigur și stabil.

În zilele noastre traiul decent sau bun al unei familii este condiționat de serviciu și îndatoriri, iar accentul prezentului este pus pe timpul petrecut cu copiii, timp care însă nu prea există la adulții din ziua de astăzi. Cum putem gestiona asta pentru a le putea face pe toate?

Din păcate, este o realitate aceasta și e nevoie ca adulți să ne împărțim între toate responsabilitățile; este provocator, dar nu imposibil. Într-adevăr, timpul este o resursă limitată.

Cheia este ca fiecare să își construiască o listă de priorități, să împartă timpul necesar și să existedisciplină. Nu există rețeta ideală, fiecare familie e nevoie să își regleze dinamic relațională și să găsească o formulă în care timpul petrecut împreună să fie unul de calitate.

În ședințele din cabinet pun mare accent pe calitatea timpului, nu pe cantitatea dedicată copiilor și oricărui aspect al vieții în cele din urmă. Consider că e potrivit ca zilnic să oferim timp de calitate copiilor prin activități comune și experiențe care au în prim-plan conectarea, comunicarea, aprecierea.

Cum ne putem da seama la copiii noștri care este limita dintre libertatea de exprimare, dorința lor de a primi argumente și obrăznicia care trebuie educată?

O întrebare pe care o primesc des și în cabinet și în conferințele la care particip. Obrăznicia apare atunci când se produce un schimb de rol, copilul devine adultul și adultul copilul. Practic, atunci când adultul face ce vrea copilul, fără sorț de izbândă, se lasă manipulat și ajunge în situații critice în care copilul nu are limită.

Libertatea de exprimare și argumentare sunt niște abilități de viață de care un viitor adult are nevoie, motiv pentru care e potrivit să le hrănim copiilor încă de mici. Ce propun este să fie activate pe chestiuni care pot fi gestionate de copii, nu pe aspecte ale vieții care îi pun în pericol și îi scot din siguranță și bună-stare. Iar pentru a avea acest echilibru este important ca părintele să ducă în relația cu copilul: încredere, respect reciproc, comunicare deschisă, motivație, vulnerabilizare. Vorbim aici de un proces în sine, care nu se întâmplă peste noapte, se începe încă de la naștere și continuă zi de zi. În mod clar, sunt perioade și perioade, nu trebuie să ne învinovățim dacă sunt etape în care copilul nu neapărat vine în întâmpinarea noastră ca adulți, însă e necesar ca acele perioade să fie pasagere.

Cum putem crește un copil astfel încât să ajungă un adult echilibrat într-o lume dezechilibrată? Mă refer aici la mult discutatele metode de educare prin încurajare continua, laudă permanentă, să nu i se spună direct că a greșit, lipsa violenței verbale, a strigatului, oferirea de alternative atunci când are de ales, cumva modelul țărilor nordice.

Consider că perspectiva asupra vieții este cea care ne dictează modul în care ne raportăm la viață. Important este ca părintele să știe cine este, ce vrea, ce convingeri are și cum poate să își atingă țelurile. Ulterior, să continue să se educe și să evolueze în raport cu copilul, implicit să îl educe.

Aceste metode enumerate, observ că se interpretează în mod eronat. Dacă laud copilul nu înseamnă că va deveni un narcisic, ori dacă nu îi spun direct că a greșit nu va știi când greșește sau dacă îi ofer alternative va deveni un răsfățat.

Copilul va răspunde părintelui prin ceea ce părintele îi oferă copilului. Aici ar fi multe de spus. Însă, punctez următoarele aspecte, parenting-ul echilibrat se bazează pe niște principii la care invit părinții să reflecteze și să observe cum se simt când și le spun: te încurajez, am un discurs asertiv, îți dau alternative, îți ofer experiențe de învățare, îți explic cum să faci altfel pe viitor încât să elimini greșelile, aleg să vorbesc cu calm, dar ferm (nu țip pentru că vei țipa și tu la mine), aleg să te știu în siguranță (nu te lovesc pentru că nu vreau să consideri că asta e o normalitate) etc.

Cum creștem un copil echilibrat într-o lume în dezechilibru? Învățându-l să se cunoască, să își știe limitele, să se adapteze, să fie flexibil, să continue să învețe, să ceară ajutor, să fie responsabil.

Dar să fim sinceri...lumea în care un copil ajunge adolescent și mai apoi adult este departe de a fi perfectă. Există bullying-ul, violența verbală, umilirea, posibilitatea de a nu putea alege etc. Cum îi putem pregăti pentru a face față tuturor provocărilor?

Pornim de premisa că îi pregătim pe copii pentru viață, nu avem cum să pregătim viața pentru copil. Așa că, nu-i creștem într-un glob de sticlă. E nevoie să știe că există conflicte, temeri, furie, blocaje, însă le oferim și informațiile necesare să facă față la partea mai întunecată a vieții.
Și pentru asta folosim transparența, vulnerabilitatea, comunicarea, expunerea (în siguranță) la anumite situații, trasarea unor consecințe cu privire la acțiuni și comportamente (aici discutăm de diferență între consecințe și pedeapsă; pe scurt, dintr-o pedeapsă, copilul nu învață nimic mai mult decât revoltă și furie, iar dintr-o consecință, el integrează o lecție de viață, asumarea răspunderii etc.), limite, motivare și motivație.

Un părinte responsabil transmite copilului ideea unei misiuni, setează un scop pentru sine și copil, este alături de copil cu focus pe soluții în situații de criză, nu doar cu critică și pedeapsă.
Închide cercul experienței și trage niște concluzii astfel încât, fiecare experiență, fie că e de bullying, eșec sau altceva, să nu rămână la stadiul de traumă psiho-emoțională, ci o experiență de viață.

Care sunt situațiile în care merită să ne protejăm copiii și care sunt situațiile în care nu este nevoie să-i protejăm?

Linia e clară, se rezumă la pericol versus sănătate.

Îi protejăm atunci când ei sunt în pericol, oferindu-le siguranță, încredere, spațiu. E nevoie să-i lăsăm să își trăiască propriile experiențe și să învețe din ele. Protecția apare atunci când starea lor de sănătate fizică și psihică este afectată, vorbim aici de bullying, umilire și formele de abuz.
Apare și când se instalează lipsa de asumare față de propriile responsabilități, îi protejăm prin faptul că intervenim pentru a-i face să conștientizeze ce înseamnă responsabilitățile, la ce îi ajută, cum îi vor impacta.

Îi lăsăm să se descurce atunci când știm că am sădit în ei elemente precum cele menționate anterior. De exemplu, sunt într-un conflict cu cel mai bun prieten, nu au învățat pentru un test și probabil o să ia o notă mică, vor să testeze diverse activități. Practic, le permitem să exerseze abilitățile de viață.

Cum construim un dialog sănătos părinte-copil?

Aș spune că e nevoie ca adulții să ofere disponibilitate emoțională, să asculte activ copilul și să răspundă autentic la întrebările copilului. De asemenea, de folosit întrebările deschise pentru a afla cât mai multe informații din universul interior al copilului, împărtășirea de experiențe personale din propria copilărie ori din viața de adult, crearea de contexte în care copilul să experimenteze diverse aspecte ale vieții.

Care sunt semnele prin care observăm că un copil resimte stres?



Copiii pot răspunde la stres în moduri diferite. Pot manifesta dureri fiziologice, dificultăți de somn, refuzul de a intra în activitate, pot chiar începe să ude patul peste noapte, iritare emoțională, retragere socială cu refuz de a participa la activități de grup/aniversări, răzvrătire fără motiv.

Părintele e nevoie să fie un fin observator și să răspundă copilului cu răbdare, comunicare deschisă pentru a-l liniști și pentru a găsi împreună soluții.

La cine apelăm când copilul ajunge să nu mai răspundă pozitiv părinților?

Apelăm la rețeaua de suport, respectiv bunici, mătuși, oameni cu care copilul are o relație strânsă, la diriginte, la învățător etc. Practic, culegem informații din mai multe părți, ulterior ne îndreptăm spre medicul de familie, psihoterapeut, psiholog clinician, psihiatru etc.

Este o rușine să ducem copilul la psihoterapie?

Psihoterapia nu este despre rușine. Nu e o rușine ca oamenii să acceseze acest sprijin specializat. Nu ducem copiii la psihoterapie, ci familia, dinamica de familie care este responsabilitatea adulților, respectiv a părinților. Un părinte echilibrat crește un copil echilibrat.

*Interviu oferit pentru Turnul Sfatului, 2023

Universul cărților



Universul cărților la incubator107 Sibiu este în mijlocul comunității prin clubul de carte. Inițiat mai întâi online prin video-conferință în anul 2020 când pandemia COVID-19 a oprit activitatea asociației, ulterior, clubul a continuat cu sesiunile lunare derulate fizic. Înainte de anul 2020 au mai fost organizate câteva întâlniri de carte.

Clubul de carte oferă participanților contextul pentru socializare, dezvoltare și lărgirea zonei de confort. Încurajăm cititul și discuțiile libere despre cartea lunii, dar și despre cartea pe care o are fiecare pe noptieră, astfel încât să fie generate recomandări de carte. Fiecare întâlnire de club de carte se derulează într-un cadru interactiv și sigur unde fiecare își poate face glasul auzit. Sunt alese cărți care să sprijine dezvoltarea și, în același timp, să bucure sufletul cititorului. Alături de voluntarii care moderează serile de carte sunt împărtășite gânduri, idei și chiar emoții.

Participarea este gratuită, pe bază de înscriere pe paginile de Instagram și Facebook incubator107 Sibiu. Clubul de carte se derulează în fiecare ultimă zi de luni din lună, se propune cartea lunii cu o lună înainte și se va discuta aproximativ două ore. Proiectul este susținut de donațiile și sponsorizările oamenilor din comunitate, susține și tu!

Clubul de Carte - proiect al Asociației Tricycle, incubator107 Sibiu

Susține proiectele asociației cu donații
RO 53 BTRL 0330 1205 S481 75XX
Beneficiar: ASOCIAȚIA TRICYCLE
Banca: Banca Transilvania



Recomandări de carte pentru echilibru și stare de bine



Darul. 12 lecții care îți vor salva viața – *dr. Edith Eva Eger*

O carte profundă și vindecătoare, scrisă de o supraviețuitoare a Holocaustului care a devenit psihoterapeut - ne oferă 12 lecții esențiale despre curaj, iertare și libertatea interioară. Prin povești personale și reflecții terapeutice, cartea devine un ghid blând pentru a trăi viața cu sens, în ciuda trecutului dureros.



Creierul și inteligența emoțională – *Daniel Goleman*

O lucrare concisă, dar esențială, despre cum funcționează inteligența emoțională din perspectivă neuroștiințifică. Goleman explorează cum emoțiile ne influențează deciziile, relațiile și performanța, oferind argumente solide pentru cultivarea unei igiene emoționale în viața personală și profesională.



Ai toată viața înainte – *Romain Gary (sub pseudonimul Émile Ajar)*

Un roman delicat și emoționant, spus din perspectiva unui copil crescut într-un apartament modest din Paris, alături de Madame Rosa, o fostă prostituată evreică. Cartea explorează cu umor și profunzime teme precum abandonul, identitatea și supraviețuirea emoțională în mijlocul unei lumi adesea crude.



Fără țipete. Cum să crești copiii fără a-ți pierde controlul – *Hal Runkel*

propune o abordare centrată pe autoreglarea emoțională a adultului, în locul încercării de a controla copilul. Cu exemple clare, cartea oferă instrumente utile pentru a construi relații sănătoase, bazate pe respect și calm. Este o carte cu și despre relația cu emoțiile, reactivitate emoțională versus gestionarea

stărilor, până să devenim părinți conștienți avem de parcurs o călătorie pentru a construi adultul conștient. Avem în prim-plan bagajul emoțional pe care îl preluăm din familie și îl replicăm apoi în relațiile cu ceilalți adulți din viața noastră și cu ulterior cu copiii noștri.



Cele 5 limbaje ale iubirii – *Gary Chapman*

Un ghid relațional clasic, care a ajutat milioane de oameni să înțeleagă cum oferim și primim iubirea. Chapman descrie cele cinci limbaje principale – cuvintele de apreciere, timpul petrecut împreună, darurile, serviciile și atingerea fizică – și modul în care recunoașterea acestora poate transforma dinamica unei relații.



Partea întunecată a căutătorilor de lumină – *Debbie Ford*

Debbie Ford ne îndreaptă atenția către acele părți ale noastre care nu se potrivesc cu masca pe care o prezentăm în fața lumii. Ea ne arată efectele trăirii în întuneric, unde se păstrează toate impulsurile noastre nerecunoscute.

Ne trezim tot mai frustrați și supărați de egoismul prietenilor, de lenea colegilor, de aroganța semenilor; ne pierdem energia judecându-i pe alții și rămânem astfel fără puterea și libertatea de a trăi autentic. Prin relatările și exercițiile din această carte, Debbie ne arată nu numai cum să ne recunoaștem emoțiile ascunse, ci și cum să găsim darurile pe care ele ni le oferă. Impulsurile de care ne temem cel mai mult sunt cheia pentru ceea ce lipsește în viața noastră!



Mitul normalității. Trauma, boala și vindecarea într-o cultură toxică – *dr. Gabor Maté*

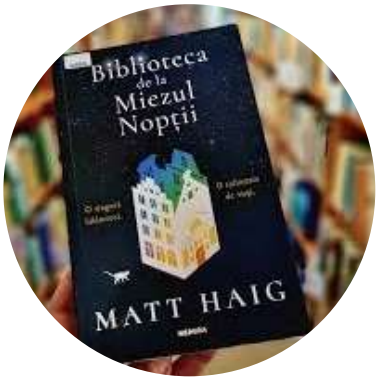
O analiză curajoasă a modului în care traumele – vizibile și invizibile – modelează sănătatea noastră fizică și psihică. Dr. Gabor Maté demontează ideea de „normalitate” socială și invită cititorul să reflecteze la rădăcinile profunde ale dezechilibrului interior. O carte complexă, dar profund revelatoare.





Revoluția glucozei – *Jessie Inchauspé*

Un bestseller care aduce știința nutriției într-un limbaj accesibil. Jessie Inchauspé explică, cu date clare și soluții simple, cum reglarea nivelului de glucoză din sânge are impact major asupra energiei, somnului, dispoziției și greutății. Ideală pentru oricine vrea să-și recâștige vitalitatea prin obiceiuri alimentare conștiente.



Biblioteca de la miezul nopții – *Matt Haig*

O singură bibliotecă. O infinitate de vieți. Care e cea mai bună?

Undeva, la marginea universului, există o bibliotecă infinită de cărți, iar fiecare poveste din ele provine dintr-o altă realitate. Una spune povestea vieții tale așa cum e, alta spune povestea vieții tale așa cum ar fi fost dacă ai fi luat altă decizie într-un anumit moment. Toți ne întrebăm mereu cum ar fi putut să fie viețile noastre dacă...



Povești cu pași mici – *Raluca Moldovan*

O colecție de povești terapeutice scrise cu blândețe și înțelepciune, care încurajează pașii mici, constanți, spre echilibru interior. Fiecare poveste este o invitație la reflecție și un sprijin emoțional discret, potrivit atât pentru copii, cât și pentru adulți aflați în proces de transformare.

...și altele

Mințile lui Billy Milligan – Daniel Keyes
Darul lui Serafim – Simona Antonescu
Aventurile fetei dezmățate – Mario Vargas Llosa
Eseu despre orbire – José Saramago
În noapte – Haruki Murakami
La est de graniță, la vest de soare – Haruki Murakami
Zile împreună – Colette Hurry
Femei în punctul zero – Nawal El Saadawi
Eu sunt Malala – Malala Yousafzai cu Christina Lamb
Copiii de pe strada noastră – Naguib Mahfouz
Anul gândirii magice – Joan Didion
Papa Francisc. Speranță – gânduri pentru un nou început – Papa Francisc
Nopți albe – Fiodor Dostoievski

Darul lui Serafim – Simona Antonescu
Castelul din orașul meu – Ioana Bâldea Constantinescu
Eseu despre orbire – José Saramago
În noapte – Haruki Murakami
La est de graniță, la vest de soare – Haruki Murakami
Zile împreună – Colette Hurry
Femei în punctul zero – Nawal El Saadawi
Eu sunt Malala – Malala Yousafzai cu Christina Lamb
Copiii de pe strada noastră – Naguib Mahfouz
Anul gândirii magice – Joan Didion
Papa Francisc. Speranță – gânduri pentru un nou început – Papa Francisc
Nopți albe – Fiodor Dostoievski
Crocodilul – Fiodor Dostoievski
Promisiunea zorilor – Romain Gary
Învățarea – Tara Westover
Rătăcirile fetei nesăbuite – Mario Vargas Llosa
Comunicarea nonviolentă. Un limbaj al vieții – Marshall B. Rosenberg
Despre prezență. Arta de a trăi conștient și viu – Carlos Sabaté
Femeia cu părul roșu – Orhan Pamuk
Onoare – Elif Shafak
Bastarda Istanbulului – Elif Shafak
Regândirea infidelității. O perspectivă nouă asupra relațiilor – Esther Perel
Eleganța ariciului – Muriel Barbery
Empuzion – Olga Tokarczuk
Călătoria oamenilor cărții – Olga Tokarczuk



Trimite acest ghid spre cei dragi ai tăi și ajută-ne ca misiunea proiectului să ajungă la un număr cât mai mare de oameni dornici să investească în sănătatea lor mintală prin disciplină, perseverență și încredere în specialiști și știință.

Susține proiectele asociației cu donații
RO 53 BTRL 0330 1205 S481 75XX
Beneficiar: ASOCIAȚIA TRICYCLE
Banca: Banca Transilvania

Sibiu incubator

Asociația Tricycle

Codruța Răbăgel PSIHOTERAPEUT

altfel BRANDING & GRAPHIC DESIGN