



Co-funded by
the European Union

project number: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

SHAPING LIFE

MANUAL PENTRU
SPECIALISTII IN
EDUCATIA
ADULTILOR



Co-funded by
the European Union



NUMĂRUL PROIECTULUI: 2021-1-RO01-KA220-ADU-000033794

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

INDICE

Prezentarea	1	4
Parteneri	2	5
CEIPES	2.2	5
ROSTO SOLIDÁRIO	2.3	5
ACREF DOXAMUS	2.4	6
FUNDAȚIA ASPAYM CASTILLA Y LEÓN	2.5	6
Educația Adultului	3	7
România	3.1	8
Italia	3.2	10
Spania	3.3	11
Portogalia	3.4	12
Cadrul teoretic	4	14
Introducere despre subiect - Definiție, concepte generale	4.1.1	16
Contextul social real ca factor cauzator al problemelor în anxietate	4.1.2	17
Probleme specifice în anxietate	4.1.3	19
Simptome/probleme - descrise pe diferite vârste la vârsta adultă	4.1.3.1	19
Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor	4.1.3.2	22
Direcții și metode de intervenție	4.1.4	24
Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea anxietății	4.1.4.1	25
Metode de intervenție pentru realizarea unui stil de viață sănătos	4.1.4.2	28
Concluzii și recomandări	4.1.5	31
Introducere despre Depresie Definiție, concepte generale	4.2.1	34
Contextul social real ce provoacă probleme cu Depresia	4.2.2	38
Probleme specifice referitoare la depresie	4.2.3	39
Simptome/ probleme	4.2.3.1	39
Factorii declanșatori și de întreținere ai depresiei	4.2.3.2.	41
Direcții și metode de intervenție: căutarea unui stil de viață sănătos	4.2.4	42
Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea depresiei	4.2.4.1	42
Metode de intervenție pentru atingerea bunăstării și scăderea depresiei	4.2.4.2	43
Concluzii și recomandări	4.2.5	55
Introducere despre burnout - Definiție, concepte generale	4.3.1	57
Contextul real social ca factor cauzator al problemelor legate de burnout	4.3.2	59
Probleme specifice în burnout	4.3.3	61
Simptome/probleme - descrise pe diferite vârste la vârsta adultă	4.3.3.1	62
Factori declanșatori și factori de menținere a problemelor	4.3.3.2	66
Direcții și metode de intervenție	4.3.4	68
Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea burnout-ului	4.3.4.1	68
Metode de intervenție pentru realizarea unui stil de viață sănătos	4.3.4.2	70
Concluzii și recomandări	4.3.5	73
Introducere despre Planificarea carierei Definiție, concepte generale	4.4.1	75
Contextul social actual ca factor cauzator al problemelor în planificarea carierei	4.4.2	77
Probleme specifice în planificarea carierei	4.4.3	78
Simptome/probleme – descrise la diferite vârste din viața adultă	4.4.3.1	78
Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor	4.4.3.2	80
Direcții și metode de intervenție	4.4.4	81
Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește planificarea carierei	4.4.4.1	82
Metode de intervenție pentru realizarea unei planificări sănătoase a carierei	4.4.4.2	83
Concluzii și recomandări	4.4.5	85
Introducere despre parenting Definiții, concepte generale	4.5.1	87
Contextul social real care cauzează probleme în parentaj	4.5.2	89
Probleme specifice în parenting	4.5.3	92
Simptome / probleme	4.5.3.1	93
Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor	4.5.3.2	95
Direcții și metode de intervenție: căutarea unui stil de viață sănătos	4.5.4	97
Ce este un stil de viață sănătos din punct de vedere parental	4.5.4.1	97
Metode de intervenție pentru realizarea unui parentaj sănătos	4.5.4.2	101
Concluzii și recomandări	4.5.5	103
Bibliografie		104



Prezentarea 1

Shaping Life” este un proiect cofinanțat de Comisia Europeană, prin programul Erasmus+ (KA220 – Parteneriat de cooperare în domeniul educației adulților). Scopul său este de a educa adulții din diferite medii socio-economice și culturale, pentru a obține abilități psihologice de viață, pentru a dezvolta și implementa un stil de viață sănătos, chiar și în condiții dificile, cum ar fi contextul pandemic și perioada post-criză. Acest lucru va crește starea de bine a adulților prin abilitățile de viață de a face față situațiilor dificile, cum ar fi depresia, anxietatea, epuizarea, provocările parentale și problemele profesionale.

Obiectivul principal va fi atins prin 3 obiective specifice:

O1. Creșterea nivelului de bine prin dezvoltarea unui stil de viață sănătos pentru minim 900 de adulți din 4 țări europene (România, Italia, Spania și Portugalia) pe parcursul a minim 6 luni de implementare a programului de intervenție.

Acest lucru va fi realizat printr-o metodologie inovatoare de implicare activă, învățare reciprocă și grupuri de sprijin de adulți din medii diferite, pe 5 teme provocatoare: anxietate, depresie, burn-out, carieră și parenting.

O2. Creșterea capacității educatorilor adulți de a-și ajuta grupul țintă în implementarea unui stil de viață sănătos, prin dezvoltarea unei programe de învățământ inovatoare și prin formarea a 45 de educatori pentru adulți în calitate de coordonatori pentru grupurile de sprijin pentru adulți.

Pe lângă acest obiectiv, întregul domeniu al educației adulților va fi îmbunătățit cu materiale calitative (Manualul educatorului pentru adulți pentru un stil de viață sănătos și Programul de intervenție în viață pentru adulți) disponibile gratuit pe o pagină web specială cu resurse în domeniu.

O3. Consolidarea capacităților pentru 5 organizații europene din România, Italia, Spania și Portugalia, în domeniul educației adulților, pentru a oferi servicii de sprijin calitativ printr-o metodologie inovatoare, bazată pe învățare reciprocă, grupuri de sprijin și implicarea activă în viața tuturor oamenilor în comunitate.

Acest proiect răspunde nevoilor reale ale 2 mari

grupuri țintă: domeniul educației adulților și adulților (inclusiv educatori și organizații pentru adulți care activează în acest domeniu, dezvoltând metode non-formale de educație).

Elementul inovator al acestui proiect este metodologia sa care combină abordarea sănătății mintale cu educația non-formală și învățarea pe tot parcursul vieții, într-o situație post-criză, dată de contextul pandemic. Inovația se bazează, de asemenea, pe o metodologie interactivă a grupurilor de suport pentru reducerea anxietății, depresiei, burn-out-ului și a provocărilor parentale și profesionale, într-un mod non-patologizant, creând în același timp încredere pentru adulții implicați în program, dar și conștientizarea importanței implicării active în a-i ajuta pe ceilalți. Manualul educatorului pentru adulți pentru un stil de viață sănătos are ca scop îmbunătățirea abilităților educatorilor adulți de a ghida adulții atunci când doresc să implementeze schimbări în propriile lor vieți (pentru reducerea anxietății, depresiei, burn-out-ului sau a altor provocări aduse de contextul pandemic).

Acest Manual al specialistului în educația adulților aduce o inovație, pe de o parte, prin îmbogățirea aspectelor legate de dinamica grupului în domeniul educației adulților și menținerea motivației, iar pe de altă parte, abordările potrivite contextului noului cadru social. În plus, acesta subliniază necesitatea ca anumite persoane să recâștige încrederea în planurile de viitor și într-un stil de viață echilibrat. În al doilea capitol sunt prezentate cele 5 membri ai acestei colaborări.

În al treilea capitol sunt rezumate câteva concepte importante despre educația adulților. De asemenea, puteți găsi un pic de istorie a educației adulților din cele patru țări: România, Italia, Spania și Portugalia. Al patrulea capitol este cel principal al acestui Manual. În acest capitol veți găsi partea teoretică despre cele cinci teme ale acestui proiect: Anxietate, Depresie, Burnout, Planificarea Carierei și Parenting. În cele din urmă, veți găsi toate referințele bibliografice utilizate în manual, astfel încât să puteți aprofunda temele care vă interesează cel mai mult.

COORDONATOR GAMMA INSTITUTE 2.1



Scopul Institutului de Cercetare și Studiul Conștiinței Cuantice - Gamma Institute este promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițiativa activităților în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătății mintale, în special prin formarea specialiștilor, ateliere de lucru, educație non-formală pentru adulți și promovarea celor mai bune practici.

Un alt obiectiv este facilitarea colaborării dintre specialiștii români și experții din spațiul internațional în domeniile menționate anterior.

Gamma Institute are 3 departamente:

Gamma Training: este departamentul educațional al organizației, format din 2 școli de formare: Școala Sistemică de Formare (acreditată de Colegiul Psihologilor din România) și Școala de Activare a Sinelui.

Un grup de formare are o programă școlară pe un format postuniversitar de 4 ani, cu aproximativ 150 de absolvenți până în prezent. Persoanele care au absolvit aceste școli au posibilitatea de a lucra în clinica privată de practică și departamentul de cercetare al organizației.

Clinica Gamma: este departamentul de sănătate al organizației, format din 2 părți: Gamma Clinic Psychology (servicii psihologice pentru adolescenți, tineri și adulți) și Gamma Kids (care își propune să ajute copiii de toate vârstele și familiile lor, cu tot felul de dificultăți). Psihologii implicați în Gamma Kids sunt specializați pe probleme psihologice ale copiilor, psihologi clinicieni, logopezi, psihoterapeuți de terapie prin artă și terapeuți pentru copiii cu nevoi educaționale speciale. Pe Gamma Kids, ei lucrează cu întreaga familie într-o abordare sistemică și, de asemenea, colaborează cu profesorii și alți specialiști.

Gamma Research: este departamentul de cercetare al organizației și are ca scop dezvoltarea cercetării fundamentale în domeniul neuroștiințelor și conștiinței, dar și în domeniul psihoterapiei.

Prin intermediul acestui departament, Institutul Gamma dezvoltă noi programe de formare pentru

profioniștii din domeniul psihologic, pentru a dezvolta noi metode și instrumente pentru o intervenție la standarde înalte.

CEIPES 2.2

CEIPES

CEIPES – Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării este o organizație non-profit fondată în 2007 și cu sediul în Palermo, Italia. Acesta conduce o rețea de peste 8 asociații europene și extra-europene axate pe educație, formare și dezvoltare socială. CEIPES are expertiză în domeniul educației, transferului de inovare și managementului de proiect în diferite programe europene care abordează educația și consolidarea capacităților diferitelor grupuri-țintă, de la tineri la adulți, de la femei la șomeri, migranți și grupuri dezavantajate. De asemenea, promovează învățarea pe tot parcursul vieții, formarea profesională și spiritul antreprenorial, cu scopul de a spori oportunitățile pentru tineri și adulți de a-și îmbunătăți și dobândi competențe și, prin urmare, de a le spori capacitatea de inserție profesională și incluziunea.

CEIPES are mai multe legături cu părțile interesate publice și private locale și internaționale care pot contribui la obținerea rezultatelor proiectului în ceea ce privește diseminarea, exploatarea și durabilitatea acestora.

CEIPES poate conta pe personal cu experiență format din profesioniști cu competențe și domenii diferite, cum ar fi psihologia, comunicarea, formarea, cooperarea internațională, medierea socială și culturală, asistența socială, TIC, producția digitală și dreptul.

ROSTO SOLIDÁRIO 2.3



ROSTO
SOLIDÁRIO

Activitatea organizației Rosto Solidário urmărește să promoveze cetățenia și solidaritatea globală prin consolidarea dezvoltării umane și sociale a comunităților locale. Principiile de bază ale organizației sunt participarea civică, integrarea socială, solidaritatea, crearea de rețele și parteneriatul.

Rosto Solidário are 4 domenii principale de activitate: Cooperarea Internațională pentru Dezvoltare, Educația pentru Cetățenia Globală, Voluntariatul și Sprijinul Social Bazat pe Familie. Egalitatea de gen, drepturile omului și incluziunea socială sunt abordate ca aspecte transversale. De asemenea, o abordare metodologică a organizației consideră educația non-formală ca un vehicul pentru oportunități de învățare pe tot parcursul

vieții în cadrul cetățeniei globale. La nivel local, Rosto Solidário este membru al Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (rețea locală de 115 organizații cu programe de intervenție socială). În cadrul acestei rețele, organizația a fost premiată de 4 ori ca recunoaștere a activității sale în voluntariat și sprijinirea dezvoltării comunităților locale. Rosto Solidário promovează oportunitățile de mobilitate și de învățare pentru tineri din 2011 în cadrul programului Erasmus Plus. De asemenea, organizația promovează și este partener în serviciul european de voluntariat / Corpul european de solidaritate, activități de consolidare a parteneriatelor, cursuri de formare și schimburi de tineri. Este, de asemenea, un multiplicator Eurodesk. În general, inițiativele Rosto Solidário din cadrul educației cetățenești globale au ca scop creșterea gradului de conștientizare și formarea tinerilor pentru cetățenia și diversitatea globală, valorile europene, participarea civică, dialogul intercultural, precum și promovarea solidarității și a acțiunilor în numele bogăției comune.

ACREF DOXAMUS 2.4



ACREF Doxamus este o organizație non-profit care are ca scop dezvoltarea armonioasă, fizică și mentală a copiilor, adolescenților și adulților prin activități de formare, educație și consultanță în contextul social.

Pentru a-și atinge obiectivele, asociația își desfășoară activitatea în 4 domenii: lucrul cu tinerii, consilierea părinților, formarea profesorilor și abordarea diferitelor teme socio-educative prin campanii de conștientizare a publicului.

Instituția oferă oportunități de voluntariat pentru a aduce tinerii mai aproape de domeniul educațional și dezvoltă programe și module adaptate după cercetarea în domeniul neuroștiințelor.

ONG-ul a fost înființat în 2009 și a desfășurat în principal activități de formare pentru copii, tineri și adolescenți, precum și pentru profesioniștii din domeniul socio-educativ. Centrul Doxamus a organizat diverse ateliere de lucru pentru profesori sau profesioniști în domeniu pe diverse teme legate de relația școală-familie, eficiența metodelor de predare-învățare.

În ultimii ani, activitatea majoră a vizat promovarea programelor de formare a creierului care implică dezvoltarea abilităților mentale fundamentale (memorie, atenție, gândire, voință) în vederea obținerii performanțelor școlare și profesionale sau pentru recuperarea specifică a anumitor tipuri de tulburări (ADHD, tulburări din spectrul autist) sau pentru a preveni apariția unei anumite tulburări de tip neurodegenerative.

FUNDAȚIA ASPAYM CASTILLA Y LEÓN 2.5



Fundația ASPAYM Castilla y León începe să funcționeze în 2004, la doisprezece ani după înființarea ASPAYM în regiunea Castilla y León. Principalele sale obiective sunt promovarea autonomiei, a drepturilor și a oportunităților egale și creșterea calității vieții persoanelor cu dizabilități fizice, permițându-le o integrare semnificativă în societate. În plus, ASPAYM CyL caută să fie o asociație de top, oferind utilizatorilor săi țință instrumentele necesare pentru a îndeplini această misiune. Acest obiectiv este atins datorită calității programelor și activităților sale, cercetării și utilizării corecte a noilor tehnologii.

Organizația, precum și departamentul de tineret, are sediul central în diferite orașe din Castilla y León, cu un accent special pe zonele rurale.

ASPAYM CyL are un departament de tineret axat pe activități cu tinerii. Acest departament este un membru activ al Consiliului Regional al Tineretului din Castilla și Leon și, de asemenea, face parte din Consiliul Permanent al Tineretului din provincia Valladolid, unde ASPAYM este membru al consiliului de administrație. Această entitate face parte, de asemenea, din rețeaua de puncte de informare pentru tineret din provincia Valladolid, ceea ce o face singura entitate de tineri cu diversitate care întâlnește totul mai sus. Departamentul de tineret al ASPAYM Castilla y León dezvoltă multe activități de advocacy, educație non-formală, ocuparea forței de muncă, inclusiv petrecerea timpului liber etc. Unul dintre cele mai proeminente exemple este tabăra incluzivă dezvoltată de entitate și care are 18 ani de experiență și premii multiple, precum și proiectul de conștientizare "Ponte en mis zapatos" (Pune-te în pielea mea), al cărui obiectiv principal este standardizarea dizabilităților în școli, centre comunitare, organizații de tineret etc.

Educația Adultului 3

Conferința Generală de la Nairobi din 1976 a definit “educația adulților” ca fiind toate procesele de formare organizate în afara conținutului, din diverse domenii ale educației formale și non-formale, dezvoltate de diferite instituții și în locuri diferite.

UNESCO definește educația adulților ca fiind un proces multidisciplinar care vizează promovarea educației pentru oricine și a învățării eficiente pe tot parcursul vieții. Scopul său este de a dobândi cunoștințe care îmbunătățesc calificarea profesională și realizarea de atitudini și abilități civice, sociale, morale și culturale pentru îndeplinirea responsabilităților și pentru progresul în toate domeniile (Martínez Morentin, 2006).

Învățarea și educația în rândul adulților reprezintă o componentă de bază a dreptului la educație și învățare pe tot parcursul vieții. Aceasta cuprinde toate formele de educație și învățare pentru a implica toți adulții în societățile lor și în lumea muncii. De asemenea, desemnează toate procesele educaționale, formale, non-formale și informale, datorită cărora persoanele considerate adulți de către societatea din care fac parte își dezvoltă și își îmbogățesc abilitățile pentru viață și muncă, în beneficiul lor, precum și al comunităților, organizațiilor și societăților lor.

Alături de educația adulților, în literatura educațională apar și alte concepte, cum ar fi educația în timpul vieții și învățarea pe tot parcursul vieții, care sunt uneori folosite ca sinonime: aceste concepte sunt strâns legate, dar descriu diferite aspecte ale sistemului de învățământ, înțelegând că educația adulților este o componentă esențială a educației în timpul vieții și a învățării pe tot parcursul vieții (Folch Martí, 2015).

Pe de o parte, educația pe parcursul vieții reprezintă o construcție continuă a persoanei umane, a cunoștințelor sale, a abilităților sale și a puterilor sale de judecată și acțiune. Aceasta permite oamenilor să devină conștienți de ei înșiși și de mediul înconjurător și să joace un rol social în lumea muncii. Astfel, se înțelege că educația pe parcursul vieții acoperă perioada de la naștere până la sfârșitul vieții, are loc în diferite contexte (familie, comunitate, școală...) și permite împlinirea personală, exercitarea cetățeniei active, integrarea socială, adaptabilitatea și capacitatea de a fi angajabilă, pentru a răspunde unei realități în continuă schimbare.

Pe de altă parte, învățarea pe tot parcursul vieții trebuie să fie principiul de bază al oricărui sistem de învățământ pentru ca educația din timpul vieții să fie posibilă. În cadrul sistemului educațional formal, aceasta include etapele de la stadiul copilăriei până la universitate.

Educația adulților, la rândul său, este limitată la adulți, care din punct de vedere al formării sunt cei care au atins deja vârsta de școlarizare obligatorie. Pe lângă acoperirea tuturor etapelor vieții, învățarea pe tot parcursul vieții are loc în diferite spații, cum ar fi căminul, mediul social, locul de muncă, mass-media etc., și acoperă atât învățarea formală (de obicei predată în școli, institute, universități etc.), cât și învățarea non-formală.

Din acest motiv, învățarea pe tot parcursul vieții este un instrument ideal pentru includerea adulților cu mai puține oportunități care își finalizează formarea în cadrul sistemului reglementat și obligatoriu și care nu pot avea acces la o educație de calitate. Astfel, acest proiect ajută la crearea unor scenarii incluzive și la dezvoltarea proceselor de învățare care permit acestor adulți să aibă oportunitățile și sprijinul necesar pentru a-și dezvolta propriile procese de învățare (Down España, 2019) și pentru a obține abilități psihologice de viață pentru a dezvolta și implementa un stil de viață sănătos, chiar și în condiții dificile.

Educația adulților este o experiență a vieții de zi cu zi marcată de momente de efort special și intens pentru a înțelege aspecte complexe. De asemenea, se extinde pe tot parcursul vieții, deoarece totul poate fi o oportunitate de a învăța și de a dezvolta abilități. Este vorba fie despre posibilitatea de a primi mereu educație, fie de satisfacerea setei de cunoaștere artistică sau de îmbunătățire personală, fie de îmbunătățirea și extinderea formării strict legate de viața profesională. În legătură cu acest punct, UNESCO (2016) consideră că tehnologiile informației și comunicațiilor (TIC) au un mare potențial de a:

- Îmbunătăți accesul adulților la o gamă largă de oportunități de învățare și de a promova echitatea și incluziunea;
- Transforma învățarea pe tot parcursul vieții în realitate;
- Reduce dependența de structurile tradiționale de educație formală și de a permite învățarea individualizată;

În prezent, educația adulților (în special educația non-formală), inclusiv programele de alfabetizare, este adesea nivelul de educație cu cel mai mare deficit financiar. Un element fundamental al dreptului la educație este că aceasta ar trebui să fie accesibilă tuturor, de aceea învățământul primar și cel secundar inferior sunt în general gratuite: același principiu se aplică și în cazul educației adulților (Lang, 2014).

Despre educația adulților din România se poate vorbi despre a doua jumătate a secolului trecut, odată cu înființarea, în 1861, la Sibiu, a "Asociației Transilvane pentru Literatura Română și Cultura Poporului Român" sub patronajul lui Anton Șaguna. ASTRA a propus încă de la început "să facă educație națională cu orice ocazie", scop în care a creat toate mijloacele necesare: a înființat școli pentru adulți la sate, a editat și a diseminat cărți și ziare, a fondat primele biblioteci și case de cultură sătești; a organizat conferințe, expoziții etc. (Sava&Palos, 2019)

În vechiul regat (Modova și Muntenia), o activitate concretă, sistematică pe direcția educației populare poate fi înregistrată numai cu Spiru Haret, inițiatorul și organizatorul activității extracurriculare a profesorilor din mediul rural, urmărind creșterea nivelului cultural și economic al țăranilor adulți prin cursuri de alfabetizare, prin răspândirea cunoștințelor de cultură generală, agricultură, prin organizarea comunităților sătești de bănci și cooperative țărănești.

O altă experiență notabilă, începută în anii dinaintea Primului Război Mondial, este cea lansată de Nicolae Iorga prin Universitatea Populară din Vălenii de Munte, în a cărei organizare practică au fost îmbinate orientarea profesională și culturală în sine.

Perioada interbelică este momentul unei eflorescențe fără precedent în România a instituțiilor de cultură care au promovat educația adulților: acțiuni mai vechi, precum ASTRA și Universitatea din Văleni, sunt continuate și îmbogățite, iar pe lângă acestea, apar noi inițiative, venite din marile centre culturale ale României Mari: București, Cluj, Cernăuți.

În anii '50, la nivelul întregului teritoriu al țării a fost înființată o rețea de case de cultură (în mediul urban) și case culturale (în mediul rural), a căror activitate a fost coordonată de un organism național.

Anii '60 au adus, odată cu încercarea de "detașare de Moscova", ideea descentralizării instituțiilor de învățământ permanent, care a dus la dizolvarea SNRSC și înființarea Universităților Populare la nivel regional.

Astfel, în 1963, a fost înființată Universitatea Populară din București, cea mai mare de acest gen din țară. Ceea ce este important de spus este că aceste instituții, dincolo de tributul ideologic pe care au fost obligați să-l plătească, au desfășurat o activitate susținută în linia de pregătire profesională, de creștere a calificării și a nivelului de cultură în general - activitate valoroasă pentru care programele din arhivele proprii stau mărturie.

În ultimele decenii din întreaga lume, interesul pentru problema educației adulților a crescut permanent într-o mare măsură datorită exploziei informaționale și specializărilor din ce în ce mai mari care necesită actualizarea cunoștințelor și flexibilitatea maximă a acestora.

Până în 1989, în România existau peste 200 de case de cultură, peste 2000 de cămine de cultură și aproximativ 3000 de universități populare, alături de o rețea națională de biblioteci, muzee, școli de artă populară, centre de ghidare a creației populare, a căror activitate se încadrează în sfera educației adulților. Aceste instituții sunt subordonate Ministerului Culturii și Cultelor. Atât până în 1989, cât și după, educația adulților desfășurată în aceste instituții include activități în sfera cultural-artistică, promovarea tradiției, folclorului, festivalurilor, expozițiilor, prezentărilor de carte, toate aceste evenimente reprezentând o parte a sistemului de învățământ.

O a doua direcție majoră de activitate este reprezentată de cursurile de educație profesională care răspund nevoii din ce în ce mai acute a adultului angajat pe o piață a muncii în continuă schimbare.

Din 1989, numărul universităților populare a scăzut la mai puțin de 200. O serie de case de cultură, unde funcționează universități populare, au fost restructurate, în sensul că multe dintre spațiile lor au fost transformate în spații cu o altă destinație. Aproximativ jumătate din locuințele de cultură nu funcționează la capacitate normală, fie din cauza lipsei de personal, fie din cauza condițiilor precare în care sunt amplasate clădirile. Dintre universitățile populare existente, mai puțin de 10 au personalitate juridică, toate celelalte fiind un departament (care funcționează în baza reglementărilor legale) în cadrul caselor de cultură sau căminelor de cultură. Ca urmare a eforturilor de descentralizare a ministerelor, instituțiile menționate mai sus sunt subordonate autorităților locale, în unele cazuri fiind și subordonate consiliilor

județene care le finanțează și pe acestea.

Următoarele domenii de activitate își găsesc locul în programele universităților populare (<https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/>; <https://www.dalles.ro>):

- Educație organizată pentru adulți, în unele cazuri și pentru copii și tineri;
- Priorități legate de calificarea profesională, inclusiv cursuri de recalificare și reconversie profesională pentru șomerii;
- Cursuri complementare, la cerere: informatică, cursuri de limbi străine în special engleză și germană, contabilitate, cursuri profesionale, cursuri de reparații radio-TV, croitorie, design etc.;
- Cursuri foarte solicitate: terapii alternative, cursuri legate de educația pentru sănătate, cursuri de educație ecologică...
- ... și cursuri din ce în ce mai puțin solicitate: literatură, artă, istorie etc.
- Pentru zonele rurale: tehnici agrare, creșterea animalelor, credite pentru întreprinderile mici și mijlocii din zonele rurale și educația de bază a adulților: alfabetizare, aritmetică etc.
- Promovarea educației adulților ca specialitate de studiu în cadrul universităților prin forme precum masteratul (Universitatea Al I. Cuza-Iași), seminariile de specialitate (Universitatea din București), disciplina opțională (Universitatea Babeș-Bolyai" Cluj Napoca), cercetarea în domeniu prin înființarea Institutului Român de Educație a Adulților – IREA în Timișoara, Universitatea de Vest;
- Extinderea centrelor zonale de educație a adulților în regiunile mai puțin acoperite cu astfel de activități: Moldova și Sud-Estul României.

Targhetta, F. (2015), are o imagine clară a istoriei educației adulților din Italia, distinsă printr-un caracter eterogen încă de la originile sale. Articolul 356 din Decretul legislativ regal nr.3725 din 13 noiembrie 1859, așa-numita Lege Casati, este legea maternă a școlarizării italiene. Nu a fost necesară o specializare specifică pentru a preda.

Decretul regal Nr. 2860 din 22 aprilie 1866 are ca scop reglementarea organizării cursurilor și alocarea de fonduri extraordinare pentru promovarea de noi școli pentru adulți. Nu a fost vorba atât de mult despre educarea adulților la nivel guvernamental, ci despre "a da un impuls puternic economiei țării".

Între a doua jumătate a secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, statul italian a început, chiar dacă încet, să se intereseze de această problemă. Legea Orlando din 1904 prevedea înființarea de cursuri de seară și de vacanță pentru adulții analfabeți, cu indemnizația profesorilor plătită de stat.

Din cauza lipsei statului în această chestiune, rolul activ îl joacă persoane fizice, industriași, asociații, congregații sau filantropi - situație care a fost prelungită de mult timp, într-un fel până în prezent.

În anii 1940 s-au născut Centrele de Cultură Populară (Pcc) pentru lupta împotriva analfabetismului, sponsorizate de Uniunea Națională pentru Lupta împotriva Analfabetismului (Unla) și separate de Ministerul Educației.

Multitudinea de actori sociali și mișcări care au zguduit societatea italiană între anii 1960 și 1970 a văzut problema educației în centrul unui amplu proiect de reînnoire politică și socială.

În anii 1970, Mișcarea de Cooperare Educațională, mișcarea școlară pro-populară, revistele orientate ideologic, tinerii profesori instruiți după reforma școlii gimnaziale din 1962 și mulți alții au contribuit la realizări importante: de la reînnoirea predării și a manualelor până la democratizarea managementului școlar, sancționat cu diferite limite prin așa-numitele decrete delegate.

Raportul lui Federighi, P. (2019) arată bine situația de astăzi a educației adulților italieni, care este profund nestructurată. Normele de stat variază de la o parte la alta a sistemului și de la un sector la altul. La nivel regional, învățarea în rândul adulților funcționează în principal în cadrul fondurilor europene. Domeniul educației școlare pentru adulți se află în responsabilitatea MIUR (Ministerul Educației, Universității și Cercetării) și este gestionat la nivel local de către regiuni. Principalii furnizori de educație a adulților sunt Centrele provinciale pentru educația adulților (Centri provinciali per l'istruzione degli adulti, IPC) și școlile secundare superioare. IPC oferă oportunități educaționale care vizează obținerea calificărilor eliberate în cadrul sistemului de învățământ de masă, precum și dobândirea de competențe de bază în limba italiană pentru străini.

Educația non-formală în scopuri non-profesionale este deosebit de consecventă în Italia, chiar dacă este nestructurată. Un rol deosebit îl joacă organizațiile de economie socială (cooperative de servicii, în special), organizațiile de voluntariat, asociațiile de toate tipurile și care își desfășoară activitatea în diferite sectoare (cultură, recreere, mediu, asistență etc.).

Legea care reglementează educația adulților în Italia este Decretul prezidențial 263 din 29 octombrie 2012.

În Spania, școala pentru adulți s-a născut cu “Legea Someruelos” în 1838, iar primele școli pentru adulți cunoscute datează din 1840: câțiva ani mai târziu a fost declarată necesitatea ei.

Școlile pentru adulți au reunit adolescenți analfabeți sau semifabeți (este important să subliniem că de obicei au lucrat timp de 10 și 12 ore) în localnici nepotriviți și timp de câteva luni. Acești adolescenți au primit o educație elementară identică cu cea a copiilor din învățământul primar, fără resurse sau mijloace specifice.

Între timp, în Europa, începuturile școlarizării pentru populația adultă au însemnat progres și îmbunătățire socială (Del Valle López, 2000).

La începutul secolului 20, a existat o reconceptualizare teoretică a educației adulților în Spania: în plus, școlile pentru adulți care au existat au fost înlocuite cu clase de noapte pentru adulți, întreținute de consiliile municipale și predate de aceiași profesori de școală primară (Viñao & Moreno, 2020).

În timpul regimului lui Franco, a existat o stagnare în concepțiile teoretice și în acțiunile guvernamentale și sociale în domeniul educației adulților.

La începutul anilor 1970, Spania a rămas în urmă în ceea ce privește politica de educație a adulților în comparație cu restul Europei, unde educația de bază a adulților a fost considerată un drept inspirat de principiile democratice ale accesului, echității și compromisului pentru grupurile sociale cele mai dezavantajate.

La sfârșitul anilor 1970, “Cartea albă a educației adulților” a fost publicată în Spania, unde educația adulților a fost concepută ca un subset al proiectului global de învățare pe tot parcursul vieții, urmând criteriile stabilite de UNESCO și Consiliul Europei.

Scopul educației adulților nu a fost doar de a preda adulților abilități de bază pentru a putea funcționa în viața lor de zi cu zi, dar educația adulților a fost considerată un instrument în slujba libertății și emancipării sociale (Rumbo Arcas, 2020).

Printre obiectivele strategice pentru anul 2020, Comisia Europeană a stabilit că, până la acea dată, toate țările membre ar trebui să atingă o rată de participare a adulților (între 25-64 de ani) la educație și formare de 15 %.

În 2020, Spania avea o populație adultă cu unul dintre cele mai mari procente de persoane cu un nivel scăzut de educație (43,4 %), în timp ce media UE-28 a fost de 24 % (Felgueroso, 2015).

În prezent, în Spania există aproximativ 1 443 de centre specifice de educație pentru adulți, iar 14,4% din populația adultă (între 25 și 64 de ani) participă la activități educaționale (Ministerio de Educación y Formación Profesional, 2022).

Primele inițiative legate de educația adulților din Portugalia pot fi datate din 1815, odată cu apariția “educației reciproce” care a creat școlile din cazarmile militare, pentru a încerca să alfabetizeze băieții pentru a oferi serviciul militar.

Din 1848, a apărut o mișcare de educație populară, destinată adulților, care acoperă cursurile de învățământ primar (Alves, 2014).

Cu toate acestea, abia din 1866 a început să fie legiferată educația adulților și reglementarea orelor de seară: un decret guvernamental propus să înființeze “educația adulților”, creând “școli” în acest scop. În 1987 a fost publicat un regulament specific pentru cursurile de seară (Moreira, 2020).

Partidul Republican, de la înființarea sa în 1876, a creat școli primare cu scopul de a învăța cum să citească și să scrie copiii și adulți, deoarece au plasat “educația poporului” în centrul luptei politice și sociale. Una dintre cele mai interesante inițiative în domeniul educației populare a fost “Școlile mobile”: structura de învățământ temporar în toate localitățile țării unde a fost posibilă și necesară promovarea educației de bază a cetățenilor, și anume alfabetizarea. Aceste școli au fost desființate în 1930 (Moreira, 2020).

Între sfârșitul secolului al 19-lea și primele decenii ale secolului 20, a apărut, de asemenea, în cadrul mișcării forței de muncă, în asociațiile și sindicatele sale, un set de structuri și activități care vizează promovarea educației și, în special, combaterea analfabetismului în rândul lucrătorilor (Moreira, 2020).

Odată cu lovitură de stat militară din 28 mai 1926, în Portugalia a fost instalat un regim de dictatură până în 1974, iar educația și cultura au devenit “dușmani”. Școala și, în general, ansamblul de activități și actori din lumea educației vor face obiectul unei atenții și reglementări atente și reglementări care vizează controlul lor (Moreira, 2020).

În 1952, a fost lansat Planul educației populare, fiind unul dintre adulții analfabeți țintă. Obiectivul principal a fost predarea lecturii și a scrisului și operațiile matematice de bază, adaptarea analfabetului la viața modernă și “apărarea acestora de idei false și mituri periculoase” (Alves, 2014).

În 1971, Direcția Generală pentru Educație Permanentă (GDPE) a fost creată cu ideea că cursurile de educație de bază pentru adulți nu ar trebui să se limiteze la alfabetizare, ci ar trebui să se concentreze și pe îmbunătățirea culturală și pe discipline mai practice (Moreira, 2020).

În 1974, a avut loc o revoluție în Portugalia, care a doborât dictatura.

Până în 1976, GDPE a căutat să implementeze un program de educație populară destinat în principal adulților, în jurul animației culturale, și promovarea inițiativelor socio-educative, sprijinind crearea de “asociații educaționale populare” (Moreira, 2020).

În 1979, a existat constituirea și construirea Rețelei publice de educație a adulților: PNAEBA - Planul Național pentru Alfabetizare și Educația Adulților (1978-1986). “Planul” nu a fost destinat doar învățării “să știe să citească, să scrie și să numere”, ci și să ofere acces tuturor adulților care doreau acest lucru la diferitele niveluri de educație obligatorie, precum și să articuleze alfabetizarea cu politici de dezvoltare culturală și animație socio-culturală și alte programe de educație non-formală de interes pentru adulți (Moreira, 2020).

În anii ‘80, cursurile socio-profesionale s-au dezvoltat puțin în toată țara.

În 1986, a fost aprobată Legea fundamentală a sistemului educațional, iar în 1991 Legea-cadru privind educația adulților a stabilit cadrul general de organizare și dezvoltare a educației adulților în aspectele sale de educație recurentă și educație extrașcolară și a recunoscut specificitatea educației adulților ca “subsistem educațional” (Moreira, 2020).

Odată cu aderarea Portugaliei la Comunitatea Europeană, a fost deschisă posibilitatea accesului la resurse financiare, cum ar fi Programul de Dezvoltare Educațională pentru Portugalia (PRODEP I și II) (1990 - 1999). Educația adulților a venit cu o linie proprie de finanțare pentru populația de peste 14 ani și sub 45 de ani, fără studii obligatorii finalizate. Acțiunile au vizat creșterea nivelului de educație și calificare a populației tinere și adulte, promovarea dezvoltării personale și o mai bună inserție socială și profesională (Alves, 2014). La sfârșitul anilor ‘90, acolo a fost creată o “Agenție Națională pentru Educația și Formarea Adulților” (ANEFA) (dispărută în 2002), care a avut ca scop asigurarea egalității de șanse, combaterea excluziunii sociale și pregătirea tranziției către “societatea cunoașterii”. ANEFA a fost creată pentru a dezvolta motivația adulților de a cere; să dezvolte o ofertă adecvată, flexibilă și diversificată de educație și formare de către entitățile de formare; și pentru a dezvolta formarea agenților (Barros, 2018). Este de a evidenția implementarea unui sistem național de recunoaștere și validare și certificare a competențelor pe care adulții le-au dobândit în diferite contexte. Certificarea a inclus prezentarea orală a dosarului personal în

fața unui juriu de validare, care a analizat și evaluat dosarul personal depus de adult.

Programul “New Opportunities Initiative - INO” (2006-2012) s-a bazat pe ideea de a oferi o nouă oportunitate adulților activi și a operat o masivizare a Centrelor (CNO) în funcțiune pe teritoriul național și a stipulat obiective de rezultate (realizări). Misiunea CNOs a fost de a asigura educația și formarea tinerilor și a adulților, promițând rezultate rapide și eficiente pentru a îmbunătăți calificările, care au fost mai mici decât media europeană (Barros, 2018).

În 2012, a fost creată Agenția Națională de Calificare și Educație Profesională (ANQEP) (<https://www.anqep.gov.pt>) care are sarcina de a coordona implementarea politicilor de educație și formare a tinerilor și adulților și de a asigura dezvoltarea și gestionarea sistemului de recunoaștere, validare și certificare a competențelor.

În acest context apare “Programa Qualifica” (Programul de calificare) destinat adulților cu parcursuri incomplete de educație și formare și care vizează îmbunătățirea nivelurilor de calificare a adulților, a populației și îmbunătățirea capacității de inserție profesională a persoanelor. În cadrul programului, în 2016 a fost creată o rețea națională de centre specializate pentru calificarea adulților - Centros Qualifica (www.Insignare.pt).

Programul urmărește, în esență, să atingă următoarele obiective (<https://www.qualifica.gov.pt>):

Creșterea nivelului de calificare și îmbunătățirea capacității de inserție profesională a activelor prin dotarea acestora cu competențe adaptate nevoilor pieței forței de muncă;

Reducerea semnificativă a ratelor analfabetismului, atât literală, cât și funcțională, combătând în același timp semifabetismul și analfabetismul;

promovarea unei investiții mai mari a adulților în cursuri de educație și formare, în special în rândul celor cu niveluri foarte scăzute de calificare;

Corectarea înapoierii structurale a țării în ceea ce privește calificarea către o mai mare convergență cu realitatea europeană;

Adaptați rețeaua de oferte și formare la nevoile pieței muncii și la modelele de dezvoltare națională și regională.

Statistic, între 2000 și 2022, peste 1,6 milioane de adulți au fost certificați în Portugalia (Cavaco, 2021).

Cadrul teoretic 4

Pentru adulți, contextul pandemic al Covid-19 a exacerbat problemele de sănătate mintală preexistente sau problemele psihologice, într-un mod în care peste 50% dintre adulți sunt afectați într-un fel sau altul din acest punct de vedere. Indiferent de țară, limbă sau cultură, contextul pandemic a adus mari provocări în unele domenii ale vieții, cum ar fi relațiile familiale și parentingul, echilibrul dintre viața profesională și cea personală (mai ales că telemunca a crescut programul de lucru și a mixt aceste 2 roluri) și echilibrul emoțional (griji legate de obținerea virusului, griji legate de pierderea prietenilor, familie, tristețe intensă la persoanele singure etc.).

Cele mai frecvente probleme psihologice (conform OMS - Organizația Mondială a Sănătății), în Europa, sunt depresia și anxietatea, cu o prevalență de 44,3 milioane în 2017 (doar cei diagnosticați, dar OMS spune, de asemenea, că majoritatea problemelor nu sunt diagnosticate sau caută tratament specializat numai după aproximativ 11 ani de la primele simptome). Factorul major postulat de OMS pentru anxietate și depresie sunt inegalitățile și discriminarea, iar în contextul pandemic din zilele noastre se adaugă depresia și anxietatea (crescute în ultimul an), oboseala cronică, burnout-ul, problemele din relațiile familiale și din carieră.

Scopul principal al manualului este de a îmbunătăți abilitățile specialiștilor în educația adulților de a ghida adulții atunci când doresc să implementeze schimbarea, fie în propria viață (pentru reducerea anxietății, depresiei, burn-out-ului sau a altor provocări aduse de contextul pandemiei), fie că este vorba de rezolvarea unei probleme în comunitatea în care trăiesc.

În acest al patrulea capitol veți găsi un cadru teoretic cu privire la cele cinci teme ale acestui proiect: Anxietate, Depresie, Burnout, Planificarea Carierei și Parenting. Pentru fiecare subiect am dezvoltat câteva conținuturi importante, și anume: Definiție și concepte generale; Contextul social real ca factor cauzator de probleme în fiecare topică; Probleme specifice (simptome/ probleme și factori declanșatori și factori de întreținere a problemelor); Direcții și metode de intervenție (ce este un stil de viață sănătos și metode de intervenție pentru construirea acestuia) și câteva concluzii și recomandări.

**RUMINAȚII
TRIGGERI
RĂSPUNS LA STRES
EVITARE
STRATEGII DE COPING**

Introducere despre subiect - Definiție, concepte generale

4.1.1

ANXIETATEA

Vă sună cunoscut ceva din următoarele?

- Vă gândiți prea mult înainte de a lua măsuri.
- Sunteți predispus să faceți predicții negative.
- Vă faceți griji pentru ce s-ar putea întâmpla mai rău.
- Primiți foarte greu feedback-ul negativ.
- Sunteți autocritic.
- Orice performanță mai mică decât extraordinară se simte ca un eșec.

Dacă da, nu sunteți singur și probabil că suferiți de un anumit grad de anxietate (Boyes, 2015).

Din când în când, cu toții trăim sentimente de anxietate. În general, poate fi descrisă ca un sentiment de neliniște, îngrijorare, frică, teamă sau nervozitate la o persoană legată de ceva ce este pe cale să se întâmple sau de ceva ce s-ar putea întâmpla. Sentimentele pe care le avem asociate cu anxietatea pot fi destul de ușoare, dar pot fi și destul de intense. Desigur, acest lucru depinde de situația în care se află persoana și de tipul de persoană. Majoritatea dintre noi va trebui să se confrunte cu sentimente de anxietate atunci când se confruntă cu lucruri care ne sunt nefamiliare sau noi. În plus, aceste sentimente vor apărea atunci când ne confruntăm cu o situație care se dovedește a fi provocatoare. Tipurile de situații care ar putea determina să apară astfel de sentimente ar fi atunci când luați un test sau mergeți la un interviu, chiar și ieșiți la o întâlnire pentru prima dată vă pot face să vă simțiți mai anxios decât este normal. Cu toate acestea, chiar dacă aceste situații nu reprezintă de fapt nicio amenințare fizică asupra vieții noastre, ne fac totuși să ne simțim „amenințați”, deoarece suntem îngrijorați că vom face o greșală (Chong, 2015).

În primul rând, este important să înțelegem că anxietatea este un mecanism încorporat evolutiv uman de supraviețuire. La fel cum toate animalele au dezvoltat un fel de mecanism biologic încorporat de supraviețuire pentru a le proteja de prădători, anxietatea este sistemul nostru de răspuns încorporat pentru a răspunde la pericolul fizic. Strămoșii noștri cei mai timpurii au supraviețuit pentru că au experimentat anxietate – numită și răspunsul de luptă sau fugi – în fața unei amenințări fizice, care i-a ajutat să-i mobilizeze atât mental,

cât și fizic, fie să rămână și să lupte cu un prădător, fie să fugă în siguranță prin alergare. În acest fel, suntem pregătiți fiziologic să fim în alertă maximă în fața pericolului. Răspunsul de luptă sau fugi declanșează imediat multiple schimbări complexe în trupurile și mințile noastre, care apasă pedala de accelerație și iau măsuri în fața pericolului. Cu alte cuvinte, din perspectiva supraviețuirii, anxietatea este un lucru bun!

Pe de altă parte, frica și anxietatea sunt ca o pereche de bodyguarzi prea zeloși. În loc să emită avertismente sensibile cu privire la un pericol potențial, ele declanșează alarme sau săcâie neîncetat. În loc să ofere securitate, astfel încât să fii liber să treci prin viața de zi cu zi fără să te uiți constant peste umăr, ele te încuie în camera ta. În loc să-ți aducă liniște sufletească, îți captează atenția până când totul pare o potențială amenințare, ceea ce face dificil să urmărești ceea ce contează cel mai mult pentru tine. Și odată ce frica și anxietatea stăpânesc, poate fi greu să fie dezamorsate.

Cea de-a cincea ediție a Manualului de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mintale (DSM-5) definește anxietatea drept „anticiparea amenințării viitoare”. Persoanele cu anxietate experimentează tensiune, își fac griji în legătură cu potențialele amenințări și evită situațiile potențial periculoase. Pe scurt, anxietatea este o stare emoțională caracterizată de sentimente de îngrijorare, nervozitate și neliniște. La un moment dat, anxietatea poate fi de ajutor, deoarece ne ajută să reacționăm la stres, făcându-ne corpurile să se grăbească să răspundă la aceste amenințări. Când cineva este anxios, simte că acele sentimente nu dispar. Sentimentul tinde să fie extrem, iar cineva nu poate controla. Când anxietatea devine severă, este dificil pentru cineva să facă față activităților zilnice.

În DSM-5, manualul de diagnostic urmat de



majoritatea terapeuților, există șase tipuri de tulburări de anxietate: tulburare de anxietate generalizată, tulburare de anxietate socială, tulburare obsesiv-compulsivă, tulburare de panică, fobie specifică și tulburare de stres post-traumatic. În concluzie, frica este o emoție naturală și valoroasă (McKay, Skeen & Fanning, 2019). Are o mare valoare de supraviețuire pentru ființele umane, pregătindu-ne să luptăm pentru supraviețuire sau să fugim rapid de o amenințare. Dar, prea multă frică sub formă de anxietate cronică este incredibil de dureroasă și debilitantă. Anxietatea este frica prelungită care persistă în absența unei amenințări reale: după terminarea unei amenințări, în situații care de fapt nu sunt foarte periculoase sau înaintea unei potențiale amenințări în viitor. Când anxietatea devine cronică și îți domină viața, se transformă într-o tulburare de anxietate.

Anxietatea are un mod de a se integra în fiecare parte a existenței unei persoane. Fie că ia forma unui sentiment de panică în toată regula sau al îngrijorării cronice, anxietatea poate limita potențialul fiecărui aspect din viața ta. S-ar putea să ne împiedice să mergem la facultate, să ne împiedice să ne găsim un loc de muncă, să ne strice relațiile sau chiar să ne facă prizonier în propria casă. Pe scurt, poate fi cu adevărat incapacitant. În cele din urmă, anxietatea devine o problemă atunci când devine excesivă. De exemplu, când motivația devine debilitantă, anxietatea de performanță sau empatia devine un tip de supraprotecție și chiar un atașament nesănătos, iar anxietatea devine nesănătoasă și începem să ne luptăm cu ea.

Contextul social real ca factor cauzator al problemelor în anxietate

4.1.2

Astăzi, tulburările de anxietate au devenit o parte foarte mare din viața unor oameni, astfel încât chiar și cele mai normale reacții legate de anxietate pot duce la crearea de îndoieli în mintea acelei persoane cu privire la sănătatea mintală. Ceea ce trebuie reținut este că sentimentul de anxietate este normal și ajută să facem față mai eficient stresului cu care ne confruntăm mulți dintre noi astăzi. Cu toate acestea, devine o tulburare doar atunci când sentimentele anxioase sunt complet disproporționate față de nivelurile de stres cu care ne confruntăm. De fapt, ceea ce simțim atunci când suntem anxioși este o reacție umană complet normală și naturală care nu implică doar mintea, ci și corpul. Este o funcție foarte importantă care ne ajută să supraviețuim. De fapt, sistemul de alarmă al corpului nostru devine activ atunci când percepem că putem fi în pericol sau amenințați.

Dificultatea cu anxietatea în vremurile moderne, totuși, este că rămânem „blocați” cu piciorul pe accelerație (ca și cum am fi amenințați de un prădător) și nu îl putem lua. În timp, acest lucru poate începe să împiedice capacitatea de a funcționa din punct de vedere academic, profesional sau personal. De asemenea, poate duce la o suferință continuă, poate reduce capacitatea de a ne bucura de viață și, în cele din urmă, poate duce la simptome de epuizare sau burnout, ceea ce poate reduce și mai mult capacitatea de funcționare. În timp ce cantități mici de anxietate în explozii scurte pot fi benefice (astfel de explozii ne pot ajuta să ne energizăm pentru a o mai bună concentrare și focus mental, (de exemplu, atunci când scriem la un examen sau pregătim o temă într-un termen limită), dar nu am fost construiți să rezistăm la expunerea prelungită a răspunsului de luptă sau de fugă, iar perioadele lungi de anxietate moderată până la mare își fac efectul.

Anxietatea ne limitează viețile provocând gânduri și emoții incomode, încât ajungem să evităm sursa disconfortului nostru, fie că este vorba despre anumite persoane, sentimente, locuri, situații sau evenimente. Când trăim cu o anxietate gravă, evitarea ar putea să pară singurul lucru care se poate face și care are sens. Este un mecanism de adaptare care se simte protector și face să ne simțim în siguranță. Dacă aveți anxietate socială și vă simțiți întotdeauna judecați și inadecvat, ați putea începe să evitați alte persoane sau situații în care trebuie să interacționați îndeaproape cu ceilalți. La început, o astfel de evitare poate ameliora, de fapt, anxietatea.

Mulți oameni anxioși au avut o viață întregă de

oameni care le-au spus „Nu vă faceți griji”, „Nu vă stresați”, „Nu vă gândiți prea mult”. Ca urmare a faptului că li se spune în mod constant să se relaxeze mai mult, oamenii anxioși ajung adesea să simtă că e ceva fundamental în neregulă cu sinele lor natural. Mesajul „Nu-ți face griji, fii fericit” ignoră cercetările care arată că există beneficii atât pentru optimism, cât și pentru ceea ce se numește pesimism defensiv.

Oamenii se simt anxioși când ies din zona lor de confort. Evitarea ieșirii, în afara zonei de confort, ar duce la o viață mai puțin completă. Dacă ați fi predispuși din fire la anxietate, aproape fiecare decizie importantă pe care ați lua-o în viață ar implica să vă simțiți rău fizic din cauza anxietății. Dacă nu ați fi dispus să luați decizii care să se simtă temporar cu anxietate, viața ar fi mult mai goală decât este în acest moment.

Reducerea anxietății la zero nu este posibilă sau utilă. Anxietatea în sine nu este problema. Problema apare atunci când anxietatea ajunge până la punctul de a paraliza, și devenim blocați. Aceste blocaje sunt ca niște capcane pentru anxietate. Vom indica la gestionarea răspunsurilor la cinci capcane ale anxietății: ezitarea excesivă înainte de a acționa, ruminarea și îngrijorarea, perfecționismul paralizant, teama de feedback și critică și evitarea (inclusiv amânarea).

Oamenii se luptă cu anxietatea atunci când aceasta devine atotcuprinzătoare, invadându-ne gândurile și emoțiile și determinându-ne comportamentul. Anxietatea devine o problemă atunci când devine limitatoare de viață, împiedicându-ne să trăim o viață care să reflecte obiectivele, dorințele și valorile noastre. Anxietatea ne limitează viețile provocând astfel de gânduri și emoții incomode, încât începem să evităm sursa disconfortului nostru, fie că este vorba despre anumite persoane, sentimente, locuri, situații sau evenimente. Când trăiești cu o anxietate gravă, evitarea ar putea să pară singurul lucru pe care să îl facem și care are sens. Este un mecanism de adaptare care se simte protector și în siguranță. Dacă aveți anxietate socială și vă simțiți întotdeauna judecat și inadecvat, ați putea începe să evitați alte persoane sau situații în care trebuie să interacționați îndeaproape cu ceilalți. La început, o astfel de evitare poate ameliora de fapt anxietatea. În cele din urmă, însă, anxietatea va găsi o altă țintă, iar tipurile de lucruri pe care trebuie să le evitați vor crește în număr. Ceea ce a început ca o modalitate de a ne proteja de sentimentele anxioase poate crește aceste sentimente. Cu cât ne ascundem mai mult de anxietățile noastre, cu atât este mai puternică puterea lor asupra vieții și acțiunilor noastre. Dintr-o dată, veți descoperi că evitarea ne-a prins în capcană, iar ceea ce a fost un mecanism util de adaptare este acum o problemă care limitează viața.

DOMENII DE ÎNGRIJORARE

S-au descris mult simptomele specifice de anxietate. De asemenea, e de interes să știți despre

diferitele domenii ale vieții noastre și despre cum se leagă acestea cu anxietatea. Calitatea vieții este adesea redusă din cauza anxietății. Uneori, experiențele de viață pot declanșa sau agrava anxietatea, cum ar fi munca la un loc de muncă stresant sau trecerea printr-un divorț. Situația actuală de viață este contextul în care anxietatea a continuat, așa că este important să o luăm în considerare.

Să luăm un moment acum pentru a face bilanțul fiecărui aspect al vieții dvs. Reflectați asupra modului în care vă descurcați, asupra locurilor în care simțiți că aveți nevoie de îmbunătățiri și asupra modalităților în care anxietatea v-a afectat.

INTERATIUNI SOCIALE

Anxietatea poate cauza probleme în relațiile dvs – iar luptele relaționale vă pot agrava, de asemenea, anxietatea. Anxietatea socială vă poate face să vă simțiți izolați. Îngreunează crearea de noi prietenii. Atacurile de panică vă pot face să vă simțiți rușinați. Adesea, stigmatul de a avea anxietate poate crea o mare povară ca și simptomele de anxietate în sine. În plus, problemele relaționale pot contribui la anxietate. Situațiile stresante, cum ar fi trecerea printr-un divorț, pot crea noi griji care se adaugă la povara dvs și pare dificil să le faceți față.

EDUCATIE SI MUNCA

Adesea, anxietatea are un impact asupra educației sau carierei dvs, îngrijorându-vă constant cu privire la responsabilitățile profesionale, abandonând școala sau renunțând la un loc de muncă din cauza fricii de a părăsi casa. Uneori se întâmplă să evitați cursuri sau să lucrați la un loc de muncă în care este necesar să vorbiți în public.

RESPONSABILITATI ZILNICE

Această categorie include lucruri pe care probabil le faceți zilnic, cum ar fi conducerea unei mașini, pregătirea meselor, îngrijirea personală, plata facturilor, curățarea casei, alegerea hainelor pe care să le purtați și așa mai departe. Anxietatea poate avea un impact asupra capacității dvs de a face cele mai de bază sarcini.

SANATATE SI BUNASTARE

Anxietatea poate avea un impact negativ asupra sănătății și bunăstării dvs. Vă poate afecta capacitatea de a vă menține sănătatea fizică, cum ar fi să urmați o dietă adecvată sau să faceți exerciții fizice regulate. Problemele de sănătate pot, de asemenea, agrava problemele de anxietate, cum ar fi atacurile de astm care declanșează simptome de panică. Migrenele și sindromul intestinului iritabil tind, de asemenea, să meargă împreună cu anxietatea și vă pot provoca suferință. Este posibil să aveți chiar probleme de sănătate mintală care se suprapun, cum ar fi depresia sau abuzul de substanțe, ceea ce poate face mult mai dificilă depășirea anxietății.

Probleme specifice în anxietate **4.1.3**

Anxietatea vine cu mult bagaj, iar pentru victima needucată poate fi o condiție confuză și înspăimântătoare. „Anxietatea” este un cuvânt/subiect care plutește în societate și apare în conversație la fel de des ca și vorbirea despre vreme. Acest tip de anxietate nu pare a fi pus la îndoială deoarece de-a lungul vieții s-a ajuns la concluzia că acest tip de anxietate este normal. Este normal să vă temeți de rezultatul unui examen, de stomatolog, de o operație, de vorbit în public, de ce va spune șeful etc.

Cu toate acestea, atunci când gândurile îngrijorătoare și comportamentele anxioase devin o constantă zilnică - din motive care depășesc înțelegerea noastră - începem să recunoaștem și să admitem față de noi înșine că ceva nu este în regulă. Semnul clasic și cel mai frecvent al unei probleme de anxietate este atunci când descoperim că zilele noastre sunt în mare parte dictate de sentimente de frică intensă și inexplicabilă și că începem să percepem totul în jurul nostru ca fiind diferit și oarecum „detașat”.

Anxietatea cronică este ca și cum ai avea un sunet de alarmă, în minte și corp, care nu se stinge. Continuă să sune și să avertizeze despre pericol. Toată lumea are un sistem de alarmă conceput pentru supraviețuire. Ne ajută să supraviețuim, mobilizându-ne pentru a face față amenințărilor. Pentru a înțelege cum acest răspuns de alarmă valoros se blochează în poziția „Start”, mai întâi trebuie să vedem cum funcționează mecanismul. Există patru pași în răspunsul la alarmă:

1. Percepția amenințării — sună alarma.
2. Evaluarea amenințării — se evaluează cât de grav este pericolul și dacă avem resursele necesare pentru a face față.
3. Răspunsuri fiziologice și emoționale — se experimentează o cascadă de senzații fizice care ne pregătesc să facem față pericolului și emoției de frică.
4. Răspuns comportamental – se face ceva pentru a ne simți mai în siguranță, cum ar fi evitarea amenințării, amânarea amenințării pentru mai târziu, distragerea atenției de la amenințare și așa mai departe.

Simptome/probleme - descrise pe diferite vârste la vârsta adultă **4.1.3.1**

Cele patru componente anxietății

Exemple

Componenta comportamentală

Nevoia de a amâna sarcini importante, dar care provoacă anxietate.

Nevoia de a continua să căutăm informații, mai degrabă decât să acționăm.

Nevoia de a aștepta un semnal de pornire de la altcineva înainte de a acționa

Componenta emoțională

Senzație de nervozitate, îngrijorare sau teamă

Componenta fizică

Frecvență cardiacă crescută, senzații de rău în stomac

Componenta gândirii

Frica de esec

Reluarea mentală a evenimentelor atunci când suntem îngrijorați de modul în care ne-ar fi perceput alți oameni

Tabелul 1. Cele patru componente ale anxietății (Boyes, 2015)

Anxietatea apare ca o varietate de simptome, de la comportamentale și emoționale la fizice și cognitive (Fletcher, 2014). Nicio persoană anxioasă nu are exact același set de simptome, dar toată lumea are unele din fiecare tip.

SIMPTOME FIZICE

- Vedere încețoșată
- Înroșirea
- Dureri în piept
- Frisoane sau bufeuri
- Plâns
- Senzație de sufocare
- Amețeli sau amețeli
- Gură uscată
- Transpirație excesivă
- Oboseala
- Dureri de cap – constante sau recurente
- Tensiune musculară
- Greață sau diaree
- Amorteală sau furnicături
- Inimă accelerată sau bătând cu putere (bunuri scurte de bătăi rapide ale inimii)
- Voce tremurată
- Dificultăți de respirație sau senzație de sufocare
- Tremur sau tremur
- Probleme cu somnul
- Letargie constantă
- Balonare
- Senzație de gădilat/fâlfâit în piept și esofag
- Tinitus (țiuit urechi)
- Stomac/Crampe/dureri abdominale
- Ochi plutitori (obiecte asemănătoare particulelor care „plutesc” în fața vederii)
- Disconfort la coaste (senzație de presiune sub coaste)
- Senzație de oboseală după masă
- Dureri pungioase în spate și abdomen
- Disfuncția erectilă
- Durere și sensibilitate de maxilar

SIMPTOME COGNITIVE PSIHOLOGICE

- Mi-am făcut griji că alții mă judecă.
- Mi-a fost frică să nu fiu jenat sau umilit.
- Mi-a fost teamă de un eveniment social sau de performanță viitor.
- Am simțit că lucrurile se vor termina întotdeauna prost.
- M-am simțit încordat și neliniștit.
- Mi-a fost frică să nu pierd controlul sau să înnnebunesc.
- Mi-a fost frică să mor.
- Mi-a fost teamă că nu pot scăpa dacă intram în panică.
- Am avut un sentiment de moarte iminentă.
- Am simțit nevoia să evadez.
- Am avut probleme de concentrare.
- Mintea mea s-a golit.
- Eram iritabil.
- Îmi lipsea încrederea.
- M-am simțit incapabil să fac față.
- M-am simțit fără speranță.
- Am simțit că nu-mi pot controla grijile.
- Am experimentat derealizarea (senzație de luciditate și detașare de împrejurimi).
- Am experimentat depersonalizarea (senzație de detașare de persoană/personalitate).
- M-am simțit ipohondriac (Frica că ești grav bolnav).
- Am avut gânduri repetitive și obsesive.
- M-am simțit incapabil să mă relaxez.
- Manifest dificultăți în îndeplinirea sarcinilor.
- Prezint o imaginație hiperactivă asupra stării mele personale, psihologice sau fizice.
 - Mă autoanalizez continuu (verific corpul pentru semne că ceva nu este în regulă).
- Am experimentat pierderea sau o creștere mare a apetitului.
- Am experimentat pierderea libidoului.
- Am simțit pierderea interesului pentru muncă.
- Încerc în mod constant să aflu cum să mă simt „normal” din nou.
- Mă simt în mod constant obosit.
- Aveam un simț al umorului atenuat.
- Nu puteam să mă concentrez.

SIMPTOME COMPORTAMENTALE

- Am evitat lucruri sau situații de care mă temeam.
- Am supracompensat muncind din greu.
- Am plecat sau am scăpat dintr-o situație.
- Am făcut lucruri ca să-mi distrag atenția sau să nu simt anxietate (de exemplu, să nu privesc pe cineva în ochi).
- Am căutat liniștirea altor persoane.

Mai jos sunt câteva dintre ipotezele comune pe care victima standard a anxietății le poate experimenta:

IPOTEZE ALE ANXIETATII

- Mă simt îngrozit fără niciun motiv logic.
- Nu m-am simțit normal de mult timp, trebuie să fie ceva în neregulă.
- De ce îmi este frică să fac lucruri „normale”?
- O stare psihologică trebuie să fie cauza acestei schimbări.
- Trebuie să am o problemă gravă de sănătate: adică insuficiență cardiacă, cancer.
- Creierul/mintea mea nu funcționează ca cei din jurul meu.
- Nu cred că asta va dispărea vreodată. Nu mă pot descurca.
- Nimeni altcineva nu înțelege pe deplin prin ce trec.
- De ce simt că sunt pe cale să mor?

Teama ca problemă de anxietate nu este deloc periculoasă; nu vă poate face rău permanent și este ceva care se poate repara cu ușurință atunci când este pe deplin înțeleasă. Ceea ce s-a întâmplat în anxietate este că corpul a ajuns la o stare de dezechilibru chimic ca urmare a încercării de a face față unor cantități mari de stres și a funcționării folosind o rutină mentală slabă. Cu alte cuvinte, anxietatea inexplicabilă este modul în care corpul spune că pur și simplu ceva a fost suficient și că altceva trebuie să se schimbe. Ceva trebuie să fie în "neregulă cu mine", ne-am gândi adesea, petrecându-ne cea mai mare parte

a zilei analizând de ce ne simțim așa și intrând în panică când sentimentele nu au dispărut. Este important de știut că un sentiment comun care însoțește o tulburare de anxietate este sentimentul de a fi „blocat” sau prins într-o buclă constantă de gânduri îngrijorătoare și panică. Când se întâmplă acest lucru, este posibil să începem să devenim anxioși din motive care depășesc capacitatea noastră normală de a raționaliza. Începem să ne gândim de ce ne simțim panicați și suntem inevitabil absorbiți de lumea întunecată a anxietății mari și a probabilității tot mai mari de atacuri de panică. În cele din urmă, putem începe să devenim anxioși pentru că ne simțim anxioși.

Nu este nevoie de un geniu pentru a descoperi că gândurile anxioase și a pune la îndoială felul în care te simți pot deveni cu ușurință un hobby nedorit și obsesiv. Probabil că o faceți acum sau este pus undeva în modelul dvs de gândire. Acest comportament obsesiv se poate răspândi cu ușurință și ne poate dicta și acțiunile. Poate că ați petrecut zile în șir cercetându-vă simptomele pe motoarele de căutare, doar pentru a descoperi că ați fost speriat de ceea ce ați descoperit, în ciuda improbabilității evidente a acesteia.

Când suntem anxioși, devenim vulnerabili și suntem ușor atrași de cel mai rău scenariu într-o situație dată. Din păcate, atunci când suntem vulnerabili, suntem atrași de această informație care oferă negativitatea care ne alimentează obsesiile. Probabil, este extrem de greu să îți lași deoparte gândurile înfricoșătoare și repetitive, dar deocamdată, lasă-le să plece. Nimic rău nu vi se va întâmpla. „Rău” este un termen subiectiv, dar „rău” în legătură cu subiectul anxietății este sentimentul că sunteți pe cale să muriți sau că ceva îngrozitor este pe cale să se întâmple. Amintiți-vă întotdeauna că sentimentul de anxietate nu vă poate provoca asta.

O problemă comună cu anxietatea este că se simte ca și cum ar fi adaptată individului. Într-o zi ne simțim bine, apoi a doua zi ne simțim complet diferit și lumea din jurul nostru se simte și pare diferită. Cădem pradă sentimentelor și emoțiilor noastre, iar realitatea noastră devine o proiecție superficială a ceea ce se întâmplă de fapt.

Uneori, e o ușurare să fim capabili să identificăm și să ne raportăm la simptomele care pot apărea cu anxietatea. Unele dintre aceste simptome se prezintă ca fiind foarte ciudate și pot pune la îndoială atât de ce, cât și dacă se leagă chiar de anxietate. Răspunsul simplu este că atunci când suntem într-o stare de anxietate, corpul nostru funcționează la un alt nivel și, în timp, acest „mod” diferit de funcționare are efecte asupra corpului și minții.

Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor

4.1.3.2

Unul dintre modurile în care anxietatea severă atrage oamenii în vortexul său este că evitarea anxietății devine adesea punctul central al persoanei. Cu cât acest lucru se întâmplă mai mult, cu atât persoana devine mai anxioasă. Când oamenii se concentrează prea mult pe anxietate, ei tind să-și piardă încrederea în capacitatea lor de a fi altceva decât o minge plină de îngrijorare și ruminare.

Cu cât oamenii petrec mai mult timp și energie pentru a-și gestiona anxietatea, cu atât mai mult consumă „oxigenul” din restul vieții. În continuare, vă vom explica modul în care concentrarea asupra anxietății dvs. o face să escaladeze. Să dezvăluim mecanismele psihologice ale modului în care anxietatea devine un bulgăre de zăpadă. Oamenii dezvoltă adesea rutine sau ritualuri pentru a încerca să-și controleze anxietatea. Acestea pot varia de la evitarea „mâncărurilor interzise”, până la a merge doar în anumite locuri sau a face doar anumite activități cu altcineva, până la spălarea mâinilor pentru un număr minim de secunde. Din nou, aceste rutine ajută la ameliorarea anxietății pe termen scurt, dar o cresc pe termen lung și elimină încrederea în sine.

Copingul de evitare este un model de comportament care face ca anxietatea să crească ca o buruiană; altul este supra-monitorizarea simptomelor.

Evitarea este unul dintre principalii factori care alimentează anxietatea și cel mai frecvent comportament de siguranță - partea de zbor a reacției de luptă sau fugi. Evitarea poate avea un pattern comportamental - eviți situațiile sau faci lucruri care te fac să te simți anxios. Sau poate fi cognitiv - încercați să evitați să vă gândiți la subiecte care vă declanșează anxietatea. Evitarea ne mănâncă de vii, din punct de vedere psihologic, dacă nu lucrăm la asta. Copingul de evitare generează stres suplimentar. Cu cât se evită mai mult, cu atât anxietatea va tinde să se răspândească la alte sarcini și situații. Și când eviți, pierzi oportunități de a învăța că poți face față situațiilor și ratezi să dobândești, prin experiență, unele abilități.

Comportamentele de evitare apar de obicei numai după ce anxietatea/teama și excitarea au fost declanșate. Decizia de a evita este adesea automată și inconștientă, cu excepția cazului în care aveți un motiv serios pentru a face față amenințării (de exemplu, evitarea ar declanșa consecințe negative groaznice sau există ceva ce se prețuiește în confruntarea cu această frică specială). Cu comportamente evitante de siguranță, se evită, întârzie sau se scapă de frică. Acest comportament de coping este foarte atrăgător, deoarece se obține o scădere imediată a nivelului de anxietate. Având comportamente de siguranță persoana se poate angaja în situații care provoacă anxietate, dar folosește strategii care vor preveni sau minimiza rezultatele temute.

Problema cu utilizarea comportamentelor de siguranță este că nu înveți niciodată nimic. Nu înveți niciodată dacă situația sau experiența temută îți va face cu adevărat rău. Nu înveți niciodată să tolerezi incertitudinea. Și, nu înveți niciodată să ai încredere în judecata ta. Deci, data viitoare când apare aceeași amenințare, persoana suferă de aceeași anxietate, o respinge cu același comportament de siguranță și așa mai departe la infinit. Se trăiește într-o buclă recursivă în care anxietatea tinde să devină mai frecventă și mai intensă, nu scade mai puțin. Următoarea secvență arată cum comportamentele de siguranță mențin și adesea agravează anxietatea:

Amenințarea specifică
crea creează incertitudine cu privire la
siguranță

▼
Îngrijorare

Gândirea la lucruri catastrofale care s-ar putea întâmpla, cu speranța de a reduce incertitudinea

▼
Anxietatea/frica crește cu cât vă faceți mai mult griji

▼
Comportamentele de siguranță
ajută la evitarea sau reducerea amenințării

▼
Anxietatea se reduce temporar

▼
Nu are loc nicio învățare
nu se învață să se tolereze incertitudinea sau se învață că amenințarea nu va răni

▼
Amenințarea specifică reapare

▼
Secvența se repetă

Pe măsură ce vă familiarizați mai bine cu comportamentele de evitare și de siguranță, este posibil să vă gândiți și la modurile în care pierdeți aspecte importante ale vieții dvs. Cu cât se evită mai mult, cu atât viața este mai limitată. Evitarea afectează emoțional, creând depresie atunci când se încetează să facem lucruri care ne plac sau ne alină. Când îți dezamăgești sau îți superi, în mod continuu, familia și prietenii, relațiile tale suferă și vei simți rușine și vinovăție. Comportamentele de siguranță creează probabil consecințe și la locul de muncă sau la școală, împiedicându-vă să vă atingeți unele dintre obiectivele vieții sau împiedicându-vă să intrați în contact cu scopul vieții. Și, continuând cu comportamente de siguranță, nu se învață niciodată că, de fapt, nu avem nevoie de așa o frică intensă precum credem.

Dar supra-monitorizarea simptomelor? V-ați trezit vreodată în imposibilitatea de a dormi? Ajungeți prin a vă uita la ceas și a număra minutele în care ați stat acolo, întorcându-vă de pe o parte pe alta? „Am încercat să dorm de 40 de minute!” Mai trece o oră și vă gândiți: „Este 2 a.m.; acum voi dormi doar cinci ore înainte de a fi nevoit să mă trezesc la serviciu.” Cu cât trec mai multe minute, cu atât sunteți mai stresat. A doua zi, de fiecare dată când căsați, vă vei face griji cum veți dormi în acea noapte. Mai târziu, când vă băgați în pat, anxietatea de a adormi devine o profecție care se împlinește. Sună familiar? Este tiparul natural care se întâmplă atunci când supramonitorizezi ceva.

Același model se întâmplă cu simptomele de anxietate. Cu cât indivizii își monitorizează mai îndeaproape simptomele, cu atât devin mai stresați de ei. Atunci când oamenii fac ca reducerea anxietății să fie obiectivul lor principal, de obicei se verifică cât de anxioși se simt în orice moment și despre situațiile care le provoacă anxietate. S-ar putea să se trezească dimineața și să întrebe imediat: „Cât de anxios mă simt astăzi?” În general, acest lucru tinde să înrăutățească sentimentele de anxietate.

În acest fel, modelul de instalare și menținere a anxietății poate fi rezumat:

- Tiparele slabe de gândire și o rutină comportamentală proastă determină organismul să elibereze o cantitate excesivă de adrenalină.
- Adrenalina provoacă diverse modificări în corpul nostru și, în cele din urmă, provoacă un dezechilibru chimic.
- De-a lungul timpului, un flux constant de adrenalină ne face să devenim hipersensibili și hiperconștienți de noi înșine și de împrejurimile noastre (răspuns de luptă sau fugă).
- Adrenalina și hipersensibilitatea ne pot determina să experimentăm episoade de depersonalizare și derealizare.
- În timp, sistemele noastre nervoase devin suprastimulate, făcându-ne mai predispuși la anxietate și panică. Începem să intrăm în panică de ce simțim așa cum ne simțim.
- Începem să intrăm în panică cu privire la celelalte

simptome pe care le poate provoca anxietatea (consultați lista de simptome).

• Suntem blocați într-o buclă de îngrijorare și panică în legătură cu bunăstarea noastră și găsim propriul nostru raționament de ce simțim așa cum simțim.

Acum, în loc să vă concentrați pe aspectele negative ale anxietății, gândiți-vă la lucrurile pozitive pe care ați vrea să le faceți dacă anxietatea nu v-ar paraliza. Ce activități și abilități ați pierdut? Ce planuri nu mai puteți face? La ce obiective ați renunțat? Ce surse de bucurie sau de împlinire vi se par închise acum? Pe scurt, de ce anume vă pasă? Care sunt valorile dvs de viață?

Observați că valorile vă ajută să vă ghidați viața către lucruri care contează pentru dvs. Deoarece anxietatea îngreunează, adesea, acționarea asupra valorilor cheie, anxietatea vă poate priva viața de sens. S-ar putea să sfârșiți prin a evita multe dintre activitățile și experiențele de care vă pasă cel mai mult. Acesta este modul în care anxietatea poate apărea împreună cu depresia: anxietatea împiedică activitățile semnificative, iar pierderea rezultată a vitalității și a angajamentului determină apariția depresiei.

A fi blocat într-o buclă la vârful anxietății tale este debilitant, deprimant și îngrozitor de înfricoșător. Cu toate acestea, folosiți cunoștințele despre motivul pentru care vă simțiți astfel pentru a oferi un grad mic și reconfortant de conținut interior. Nu deveniți nebun și, de fapt, cu ce vă confrunțați este alarmant de comun. Ceea ce este, de asemenea, liniștitor este că ceea ce face corpul este doar natural, așa că indiferent de cât timp ați avut această afecțiune, nu vi se va întâmpla nimic „rău” ca urmare a acesteia.



Direcții și metode de intervenție

4.1.4

Rețineți că multe dintre tehnicile găsite în acest manual pot părea destul de simple, așa că este tentant să le încercăm și apoi să nu le folosim din nou până când avem absolut nevoie de ele. Dar creierului nostru adăugăm un element necunoscut unei situații deja stresante, iar corpurilor noastre nu le plac situațiile nefamiliare! Prin urmare, este important să exersați următoarele abilități de bază atunci când stresul dvs. nu este maxim (când vă aflați pe „drumurile lăturalnice în loc de „pe autostradă”) și să mențineți o practică consecventă pentru a face aceste abilități automate și mai eficiente. Exersarea în „momentele de pauză” sau atunci când corpul nostru nu este la un nivel ridicat de stres, ajută la rutina tehnicilor și va avea un efect mai mare asupra scăderii reacției de anxietate atunci când aveți nevoie de ea!

Primul pas pe care ar trebui să-l faci oricând suferind de anxietate este să-și simplifice lumea haotică de griji. Este primul pas care trebuie făcut atunci când începeți să vă asumați controlul anxietății. Când anxietatea este ridicată și s-a instalat o confuzie orbitoare, veți ști că poate fi extrem de dificil să prioritizați, să vă organizați și să vă concentrați asupra „problemelor” în orice ordine logică sau în orice sens rațional. Avem atât de multe griji diferite, care se ridică peste grija noastră de bază de a nu ne simți bine, încât pur și simplu nu știm de unde să începem. Ați încercat să așteptați ca sentimentele să dispară? Știți că, pur și simplu, nu funcționează așa.

Când simți că puteți, ar trebui să notați tot ce vă îngrijorează și să plasați toate aceste griji într-o hartă a anxietății. Sincer, nu putem sublinia suficient cum o sarcină atât de simplă ajunge să devină o formă clarificatoare și care ajută.



Figura 1. Exemple de griji
(Joshua Fletcher, Anxietate: Panica despre panică, 2014)

Puteți vedea cât de greu trebuie să fie să prioritizați o singură îngrijorare din multe? De unde începem? Desigur, este normal să aveți griji zilnice, cum ar fi problemele de muncă și sociale, totuși aceste griji se pot multiplica în curând și crește în intensitate atunci când anxietatea este prezentă. Anxietatea poate acționa ca o barieră în rezolvarea problemelor de zi cu zi, ceea ce duce la creșterea foarte rapidă a grijilor. Grijiile și stresul devin mai greu de rezolvat, provocând un efect de acumulare similar, cu cel al analogiei obișnuite, cu bulgărele de zăpadă.

Ceea ce putem realiza este că nu starea medicală ne paralizează, ci teama constantă și copleșitoare care ne biruie în fiecare zi. După multă gândire profundă, putem decide că, dacă o afecțiune medicală ar fi să ne dicteze viața, ar putea face acest lucru, dar nu aveam de gând să lăsăm în niciun caz viața noastră să fie dictată de o emoție negativă. Frica nu ne va dicta viața. Frica este o emoție, nu o afecțiune medicală. Acesta este începutul: prima decizie.

Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea anxietății

4.1.4.1

Ținând cont de complexitatea problemei anxietății, cum se face diferența între un stil de viață sănătos, în limitele normalității, și starea patologică în care e cel mai mult nevoie de intervenție și sprijin?

Exemple de a avea o natură anxioasă

Când îmi fac planuri, mă gândesc la posibilele lucruri care ar putea merge prost. Îmi fac planuri de urgență.

Când ceva nu merge bine, îmi iau măsuri de precauție pentru a minimiza orice rău potențial.

Sunt extrem de minuțios când fac cercetări.

A fi îngrijorat să arăt bine în ochii celorlalți mă face să fiu politicos și să mă pregătesc temeinic.

Fac lucrurile cu grijă.

Mă gândesc foarte bine înainte de a lua decizii.

Pentru că sunt în căutare de probleme, sunt mai puțin vulnerabilă să se profite de mine.

Exemple despre cum pot fi productive conștiințiozitatea, grija și precauția

Iau credit suplimentar atunci când plec într-o călătorie în străinătate, în cazul în care cardul meu principal nu funcționează dintr-un motiv oarecare.

Păstrez chitanțele pentru lucrurile pe care ar putea avea nevoie să le returnez. Dacă o persoană din serviciul pentru clienți îmi spune ceva la telefon și sunt îngrijorat că persoana îmi oferă informații greșite, îi voi cere agentului să noteze ce mi s-a spus în contul meu și să-mi citească înapoi ceea ce a fost scris. De asemenea, voi cere numărul de identificare al agentului.

Nu sunt genul de persoană care ajunge într-o vacanță la plajă doar pentru a descoperi că este mijlocul sezonului musonului.

În general, voi nota câteva note sau întrebări scurte înainte de o întâlnire. Scriu notițe în întâlniri, astfel încât persoana cu care vorbesc să recunoască că prețuiesc ceea ce spune.

Am rutine bine stabilite pentru diverse lucruri, așa că nu voi pierde cheile sau nu voi lăsa accidental aragazul deschis.

Când trebuie să fac o achiziție, de obicei voi cerceta online înainte de a vizita un magazin. Până la un punct, mă bucur de asta. Îmi economisesc timpul de a returna achizițiile făcute din impuls.

Când știu că va trebui să iau un taxi într-o țară străină, aflu dinainte care ar trebui să fie prețul aproximativ.

Tabelul 2. Tipuri utile de griji și precauții (Boyes, 2015)

Exemple în a avea o natură anxioasă

Când îmi fac planuri, mă gândesc la posibilele lucruri care ar putea merge prost. Îmi fac planuri de urgență.

Când ceva pare probabil să meargă prost, îmi iau măsuri de precauție pentru a minimiza orice rău potențial.

Sunt extrem de minuțios când fac cercetări.

A fi îngrijorat să arăt bine în ochii celorlalți mă face să fiu politicos și să mă pregătesc temeinic.

Fac lucrurile cu grijă.

Mă gândesc la lucruri înainte de a lua decizii.

Pentru că sunt în căutare de probleme, sunt mai puțin vulnerabilă să se profite de mine.

Exemple despre cum grija și precauția pot fi contraproductive

Uneori, nu sunt dispus să încerc lucruri din cauza potențialului ca ceva să meargă prost.

Uneori petrec atât de mult timp încercând să împiedic lucrurile să meargă prost în domenii neimportante, încât rămân fără timp și voință să o fac în domenii mai importante.

Uneori rămân blocat în modul de cercetare pentru perioade lungi.

Uneori sunt atât de îngrijorat de modul în care sunt perceput, încât încerc să controlez modul în care mă percep alții. Acționez controlând sau ajung să reluez mental conversațiile, întrebându-mă dacă am spus ceea ce trebuie. A fi îngrijorat de felul în care alții mă percep uneori mă face să trag la concluzia că alți oameni nu mă plac, când aceasta nu este realitatea. Pentru că percep că sunt judecat negativ, mă comport mai puțin deschis/prietenos și uneori creez o profeție care se împlinește.

Uneori, voi petrece pe sarcini o cantitate ridicol de excesivă de timp. Uneori mă trezesc că supravereific unele lucruri și ignor alte lucrări care sunt în mod obiectiv o prioritate mai mare.

Uneori petrec ore în șir gândindu-mă la o decizie de 100 de dolari, când aș fi putut să aloc acel timp pentru ceva care ar fi generat de două sau trei ori această sumă în venit.

Uneori sunt excesiv de suspicios față de ceilalți, până la punctul în care evit colaborările.

Tabelul 3. Tipuri contraproductive de îngrijire și precauție (Boyes, 2015)

Luând în considerare faptul că dezvoltăm anxietate ca urmare a unei rutine mentale proaste și apoi, în cele din urmă, trebuie să ne confruntăm cu un eveniment șocant de viață, trebuie să fim conștienți de această perspectivă. Așadar, trebuie să dezvoltăm o procedură personală de a gândi despre gândire, analizând constant gândurile și convingerile noastre cu privire la valoarea lor de adevăr. Pe de altă parte, trebuie să înțelegem necesitatea procesării traumei/șocurilor emoționale și nu doar a distra atenția de la ea sau a-i reprima.

ÎNGRIJIREA DE SINE

Îngrijirea de sine stă la baza vieții sănătoase în general și este deosebit de relevantă pentru sănătatea mintală. În cadrul acestui manual împărtășim îngrijirea de sine în cinci domenii. Aceste domenii pot fi considerate ca niște găleți care necesită umplere. Suntem cel mai bine când gălețile noastre sunt pline sau aproape pline, dar este nevoie de muncă pentru a le menține așa. Când ne simțim slăbiți sau anxietatea noastră este mare, poate fi din cauză că gălețile noastre sunt scăzute sau, în unele cazuri, goale. Este important să ne uităm la toate cele cinci găleți; este tipic, din când în când, să pierzi din vedere una sau două dintre găleți, iar acestea sunt adesea cele care trebuie umplute cel mai mult!

Îngrijire socială de sine:

Găleata socială are de-a face cu oamenii din jurul nostru și conexiunile pe care le avem cu ei. „Oameni” se pot referi la aproape oricine cu care avem o relație; pot fi prieteni, colegi de clasă sau membri ai familiei. În unele cazuri, conexiunile noastre sociale cu ceilalți nu sunt suficient de puternice, așa că trebuie să depunem efort în planificarea timpului pe care să-l petrecem cu ceilalți. Pe de altă parte, s-ar putea să petrecem prea mult timp cu oamenii din viața noastră (acele conexiuni sociale pot deveni supraîncărcate), caz în care dacă ne luăm ceva timp pentru noi înșine poate ajuta de fapt să umplem această găleată.

Îngrijire fizică de sine:

Găleata fizică privește corpul și se asigură că obiceiurile de îngrijire a sănătății se întâmplă. Această găleată se concentrează în primul rând pe activitate fizică, nutriție și odihnă/somn. Ca orice altceva de-a face cu îngrijirea de sine, aceste trei componente pot varia în funcție de individ; cu toate acestea, există câteva linii directoare generale de luat în considerare. Activitatea fizică regulată este importantă – în mod ideal, cel puțin un nivel moderat de activitate (suficient pentru a vă crește ritmul cardiac) – de câteva ori pe săptămână. În ceea ce privește nutriția, urmăriți să aveți gustări și mese care să ofere o mare varietate și o gamă sănătoasă de nutrienți în dietă. Somnul este dificil de întreținut pentru mulți oameni. Cantitatea de somn de care are nevoie corpul scade pe măsură ce îmbătrânește, așa că asigurați că somnul este constant și o parte importantă a rutinei dvs!

Îngrijirea de sine emoțională:

Găleata emoțională este adesea uitată. Partea importantă a acestei găleți este să vă asigurați să vă oferiți spațiu și permisiunea de a simți o serie de

emoții – atât „pozitive”, cât și „negative”. Rețineți acel cuvânt crucial: permisiunea. Ca și în cazul multor aspecte ale confruntării cu anxietatea, echilibrul este cheia. Îngrijirea de sine emoțională ne asigură că nu încercăm să blocăm tot ceea ce este negativ în viața noastră, ci mai degrabă ne dăm permisiunea de a experimenta unele dintre aceste emoții stresante într-un mod sănătos și eficient.

Îngrijirea de sine mentală:

Găleata mentală se referă atât la activarea, cât și la relaxarea creierului. Evident, trebuie să aveți timp în programul ca student/angajat pentru a vă concentra pe studii academice/loc de muncă; cu toate acestea, viața încă există în afara școlii/profesiei. Dacă învățarea/munca este cu adevărat ceea ce vă entuziasmează, încercați să găsiți ceva despre care să învățați, dincolo de ceea ce trebuie să faceți pentru clasă/slujbă (ceva interesant și doar pentru dvs), chiar dacă este doar pentru cinci minute pe zi – acesta este cu adevărat o îngrijire de sine mentală!

Îngrijire de sine spirituală:

Găleata spirituală este despre recunoașterea lucrurilor din afara ta și a propriei tale vieți de zi cu zi. Aceasta este adesea cea mai dificilă găleată de definit, deoarece spiritualitatea poate însemna atât de multe lucruri diferite și este important să rețineți că poate – dar nu înseamnă neapărat – religie. De exemplu, pentru mulți oameni, îngrijirea spirituală de sine poate fi pur și simplu să iasă afară și să-și facă timp pentru a observa lucruri din natură pe care nu au întotdeauna timp să le observe. Alții pot face exact aceeași activitate și își vor lua timp să reflecteze asupra părerilor lor religioase. În aceeași găleată spirituală, este, de asemenea, bine să te recunoști și să reflectezi asupra ta ca individ; diferit de a fi singur social, acest lucru subliniază faptul că ești important și meriți să faci din când în când lucruri pe care le dorești „doar pentru că vrei”!

Metode de intervenție pentru realizarea unui stil de viață sănătos

4.1.4.2

Pentru a avea un stil de viață sănătos și a depăși anxietatea, există trei lucruri principale de care veți avea nevoie pentru a vă depăși cu succes blocajele anxietății.

- Primul este autocunoașterea modelelor de gândire și comportament care au determinat dezvoltarea și persistarea anxietății.

- Al doilea element esențial este un set de instrumente pentru a face față atunci când vă treziți prinși în rețeaua anxietății.

- A treia piesă a puzzle-ului este o oarecare încredere generală în dvs. Va trebui să credeți că aveți capacitatea de a utiliza informațiile și instrumentele pentru a vă rezolva dificultățile. dificultăți probleme.

SET DE INSTRUMENTE PENTRU COPING

(Acreman, Bossio, Vatcher & Woolnough, 2018)

Respirație profundă

Respirația profundă, respirația diafragmatică sau respirația în cutie sunt toate denumiri utilizate în mod obișnuit pentru acest instrument. Scopul acestui exercițiu este de a apăsa pedala de frână la stres sau de a activa sistemul nervos parasimpatic pentru a calma răspunsul de luptă sau de zbor al corpului nostru.

1. Întindeți-vă sau așezați-vă pe un scaun confortabil, menținând o postură bună. Corpul dvs ar trebui să fie cât mai relaxat posibil. Inchideți ochii. Scanați-vă corpul pentru tensiune.

2. Găsiți un spațiu liniștit în care să nu fiți întrerupt.

3. Începeți pur și simplu prin a vă atrage atenția asupra respirației. Puneți o mână pe abdomen și o mână pe piept. Când suntem anxioși, respirația noastră tinde să fie rapidă și superficială. Dacă sunteți implicat într-o respirație superficială, mâna de pe piept este cea mai probabil să se miște în sus și în jos. Observați ce mână se mișcă și cât de repede se mișcă.

4. Începeți prin a inspira lent, ușor și atent, prin nas, trăgând ușor aerul adânc în abdomen. Ar trebui să simțiți că abdomenul se ridică cu această inhalare și pieptul ar trebui să se miște doar puțin. Inspirați numărând până la 5.

5. Țineți acea respirație adânc în plămâni, numărând până la doi.

6. Expirați încet, asigurându-vă că vă mențineți gura, maxilarul și limba relaxate. Expirați numărând 5-7. Observați ce mână se mișcă (cea de pe piept sau abdomen?). Pe măsură ce tot aerul este eliberat odată cu expirația, contractați ușor mușchii

abdominali pentru a vă goli complet plămânii de tot aerul. Este important să ne amintim că ne adâncim respirația golindu-ne complet plămânii la expirare, nu umplându-i cu mai mult aer la inspirație.

7. Repetați.

Mindfulness

Mindfulness este o atenție nejudicioasă și intenționată pentru momentul prezent. Acest lucru poate părea destul de simplu, dar luați un moment pentru a reflecta la cât de des vă treziți că faceți un fel de activitate banală - cum ar fi să faceți un duș sau să mergeți la clasă/slujbă - în care vă dați seama că sunteți „pe pilot automat”, „un milion de km departe”, „plecat în spațiu” sau pur și simplu că nu sunteți foarte atent la ceea ce faceți. Cu alte cuvinte, mindfulness este actul de a-ți păstra mintea aici, în prezent, în loc să o lași să rătăcească.

Mindfulness este un instrument important pentru gestionarea anxietății (și a sănătății mintale, în general), deoarece ne învață să ne observăm gândurile. Gândurile sunt critice în anxietate; se întâmplă tot timpul și sunt greu de controlat. Mindfulness funcționează permițându-ne să ne vedem gândurile într-un mod mai obiectiv sau fără judecăți. Observarea cu atenție a gândurilor noastre poate fi privită ca primul pas în recunoașterea conexiunii dintre gândurile noastre și sentimentele sau comportamentele noastre și, de asemenea, ca o modalitate de a minimiza impactul emoțiilor negative atașate gândurilor dăunătoare sau anxioase.

Neuronii din creierul nostru se activează în mod constant, ceea ce înseamnă că mintea noastră se gândește în mod constant. Cum să o „opriți?” Răspunsul este: nu o faceți. În schimb, învățați să observați pur și simplu gândurile pe măsură ce se întâmplă, să observați orice sentimente care pot fi atașate de acele gânduri și apoi să vă aduceți în mod activ atenția înapoi în prezent. Pentru a ilustra: Imaginați-vă că este o zi frumoasă de vară și că stați întins în iarba moale de pe vârful unui deal privind norii trecând. Fiecare gând pe care îl aveți este ca un nor trecător. Îl urmăriți în timp ce trece, dar nu vă lăsați prins de toate detaliile complicate ale norului și nu vă lăsați răvășit de orice sentimente care vă vin în minte când vedeți acel nor. În schimb, observați pur și simplu norul și îi lăsați să treacă în timp ce continuați să priviți spre cer. Vor veni și mai mulți nori și e în regulă. Pur și simplu le recunoașteți și le lăsați să treacă ușor.

Mindfulness este un instrument foarte eficient pentru gestionarea stresului, dar este și un

instrument foarte dificil de stăpânit. Acestea fiind spuse, cercetările arată că mindfulness poate avea efecte pozitive asupra sănătății mintale, indiferent de numărul de ședințe de tratament pe care le primește o persoană; adică poate dura ceva timp pentru a stăpâni abilitățile, dar o practică regulată este tot ce aveți nevoie pentru a culege beneficiile acestui instrument.

Relaxare musculară progresivă

Una dintre schimbările mai discrete care au loc în corpul nostru atunci când suntem stresați sau anxioși este tensiunea musculară. Tensiunea musculară este o trăsătură adaptativă a răspunsului de luptă sau fugă pentru a ne ajuta să scăpăm de pericol. Adică, respirația superficială ajută celulele sanguine să se umple cu oxigen, iar o frecvență cardiacă crescută pompează sângele care oxigenat mușchii. Mușchii folosesc acest sânge bogat în oxigen ca combustibil pentru a crea tensiune în pregătirea fie pentru a lupta, fie pentru a fugi în siguranță (zbor). Vă puteți gândi la mușchii unei persoane anxioase ca la o bandă elastică întinsă și gata să intre într-o explozie de energie. Relaxarea musculară progresivă, sau PMR, este o tehnică care ajută la eliberarea tensiunii care se acumulează în mușchii noștri din cauza anxietății sau stresului.

PMR funcționează pentru a promova relaxarea, eliberând tensiunea din mușchi. Similar cu respirația profundă, aceasta trimite un mesaj prin nervul vag, care străbate tot corpul, pentru a se calma și aceasta, la rândul său, activează sistemul nervos parasimpatic, sau pedala de frână a stresului. De obicei, PMR se practică timp de minim 15 minute; cu toate acestea, includem și o alternativă mai scurtă în acest capitol pe care să o folosiți dacă anxietatea apare în acest moment.

Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a practica:

1. Alegeți un loc. Găsiți un loc liniștit și privat unde puteți practica acest exercițiu. Deoarece acest exercițiu durează de obicei aproximativ 15-30 de minute, doriți să găsiți un loc în care probabil să nu fiți deranjat pentru această perioadă de timp.

2. Fiți confortabil. În mod ideal, doriți să fiți așezat într-un scaun confortabil care vă poate sprijini picioarele, brațele, capul și gâtul. De asemenea, este posibil să exersați PMR atunci când sunteți întins, dar asigurați-vă că nu exersați în patul dvs. (conform regulilor de igienă a somnului, patul dvs. este doar pentru dormit! Folosirea lui pentru a practica PMR vă poate perturba de fapt programul de somn).

3. Setati un cronometru. Dacă parcurgeți exercițiul fără o înregistrare audio (adică, parcurgeți pașii în mintea dvs.), asigurați-vă că setați o alarmă pentru a elimina nevoia de a vă face griji cu privire la ținerea evidenței timpului.

4. Încordare. Pentru a relaxa cu adevărat fiecare grup de mușchi, va trebui mai întâi să-l încordați cât de tare puteți. Asta pentru ca corpul să recunoască contrastul dintre mușchii încordați și relaxați. Veți merge în ordine de la vârful degetelor de la picioare până în vârful capului. Asigurați-vă că vă

izolați tensiunea la un singur grup de mușchi la un moment dat; nu lăsați tensiunea să pătrundă într-un alt grup muscular. De exemplu, dacă îți încordezi pieptul, asigură-te că umerii nu se strecoară până la urechi. Ai grijă ca maxilarul să nu se încordeze și cu alte grupe musculare (pentru că tinde să facă asta!). Pe măsură ce tensionați fiecare grup de mușchi, concentrați-vă pe toate senzațiile pe care le creează corpul. Treceți prin toate sentimentele. Se simte cald? Rece? Se simte mușchiul puternic? Tremură mușchiul? Ce valori acordați acestor sentimente? Se simte plăcut sau nu atât de frumos? Rămâneți cu toate sentimentele. Amintiți-vă să strângeți cât puteți de tare pentru tot timpul în care încordați grupul muscular, dar nu atât de tare încât să provoace dureri sau răni grave. Continuați să mențineți tensiunea timp de aproximativ 10 secunde.

5. Relaxare. Odată ce ați terminat de tensionat, eliberați-vă complet de orice tensiune. Lăsați acea parte a corpului să cadă înapoi sau simțiți că acea parte a corpului se scufundă mai adânc în scaunul/canapeaua/podeaua pe care se sprijină. Imaginați-vă că toată tensiunea curge din acel grup de mușchi, cum ar fi apa (de exemplu, imaginați-vă tensiunea care picură din vârful degetelor sau curge în jos pe picioare, pe podea). Concentrați-vă pe noile senzații pe care corpul le creează pe măsură ce tensiunea se scurge din acel grup muscular. Vedeti dacă puteți contrasta sentimentele de relaxare cu senzațiile pe care le-ați experimentat când mușchii erau încordați. Ce temperatură are acum grupa musculară? Ce valori ați acorda sentimentelor acum? Continuați să eliberați toată tensiunea timp de aproximativ 15 secunde (mai mult decât timpul în care ați tensionat-o).

6. Repetați. Urmați același format pentru fiecare grupă de mușchi, în ordine de la degetele de la picioare până la cap. Nu uitați să păstrați tensiunea izolată doar de un singur grup de mușchi.

7. Verificare finală. Odată ce ați trecut prin flexia și relaxarea tuturor grupelor de mușchi, scanați-vă corpul pentru ultima dată. Există vreo zonă care încă menține tensiunea? Dacă da, repetați procedura de încordare și relaxare o ultimă dată pe acele grupuri musculare. Odată ce tot corpul dvs se simte relaxat, luați restul de 15-30 de minute pentru a sta cu această senzație de relaxare a întregului corp. Observați dacă tensiunea începe să se strecoare în orice grup muscular și repetați procedurile de încordare/relaxare. Altfel, stați cu senzația de relaxare. Fiți cât puteți de prezent în corpul dvs. Bucurați-vă!

Timp de îngrijorare

Toată lumea se confruntă cu griji la un moment dat, dar uneori acele griji pot începe să stea în calea altor lucruri. Îngrijorarea poate acționa ca o reacție în lanț: apare un gând îngrijorător, care tinde să aducă un alt gând îngrijorător și care este atașat unui număr de gânduri îngrijorătoare suplimentare. Îngrijorarea tinde să crească ca răspuns la două situații diferite: (1) Când avem un anumit lucru care ne face să fim anxioși (de exemplu, un examen care urmează); sau

(2) Când anxietatea noastră generală este mare. Îngrijorarea ne menține sau crește anxietatea și poate consuma mult timp și energie.

Gândurile tind să apară ca și cum ar acționa de la sine. Nimănui nu îi place să aibă gânduri îngrijorătoare, dar toți le avem ocazional. Timpul de îngrijorare este un instrument care vă oferă permisiunea de a vă îngrijora într-un mod controlat, astfel încât gândurile îngrijorătoare care apar pe parcursul unei zile să poată fi tratate, în loc să le permită să mănânce mai multă energie și din timpul dumneavoastră prețios. Iată cum funcționează:

1. Alegeți o oră seara pentru a vă exersa Timpul de îngrijorare. Asigurați-vă că e suficient timp pentru a vă „destinde” între timpul îngrijorării și ora de culcare, pentru a nu interfera cu capacitatea de a adormi. De obicei, este o idee bună să exersați timpul de îngrijorare chiar înainte de a avea ceva de făcut (cum ar fi ora cinei sau curățarea vaselor), astfel încât să vă puteți muta gândurile la ceva diferit imediat după.

2. Găsiți un loc liniștit, unde este puțin probabil să fiți deranjat.

3. Setati un cronometru pentru cel mult 15 minute. Acesta este timpul pentru care aveți voie să vă faceți griji. Nu doriți să prelungiți acest timp, altfel puteți trece de la „îngrijorare” la „rumegând” (când aceleași gânduri negative pur și simplu se învârt în cap), ceea ce nu este de ajutor!

4. Așezați-vă cu un pix și hârtie sau deschideți un nou document de procesare de text pe computer. Odată ce pornește temporizatorul, începeți să vă notați toate grijile. Folosiți acest timp pentru a vă îngrijora inima! Nu există griji prea mari sau prea mici pentru timpul de îngrijorare.

5. Când cronometrul se stinge, opriți-vă! Întoarceți hârtia sau luați mâinile departe de tastatură. Unor oameni nu le place să-și păstreze grijile, așa că nu ezitați să rupeți acea hârtie sau să închideți documentul fără a salva. Aia este; sfârșitul timpului de îngrijorare.

6. Încercați să vă cufundați într-o activitate diferită cât de curând puteți, pentru a vă ajuta să împiedicați mintea să continue pe urmele unora dintre acele gânduri îngrijorătoare.

7. De-a lungul zilei, dacă vă apare un gând îngrijorător, luați notă. Spune-ți „ok, asta este ceva pentru care va trebui să-mi fac griji în timpul de îngrijorare din seara asta”. Dacă vă ajută, puteți chiar să scrieți acel gând pe un notepad sau pe telefon pentru a vă aminti pentru timpul de îngrijorare.

Timpul de îngrijorare este diferit de a rumina sau de a insista asupra gândurilor, deoarece oferă un timp controlat pentru a vă ocupa de ele. Pentru unii oameni, un timp de îngrijorare pe zi nu este suficient. E bine. Puteți avea mai mult de un timp de îngrijorare pe zi. Odată cu exersarea, veți începe să observați că nu aveți nevoie de atât de mult timp de îngrijorare și puteți încerca să reduceți numărul de ori când exersați acest instrument într-o zi.

Înregistrarea Gândurilor

Una dintre cele mai importante abilități de bază de management a anxietății este abilitatea de a face față eficient gândurilor. Gândurile automate negative – sau „cognițiile anxioase”, așa cum sunt numite uneori – joacă un rol central în ceea ce privește anxietatea.

Gândurile ne trec prin minte tot timpul, inclusiv gânduri benigne și gânduri mai încărcate emoțional. Acesta este ceea ce mințile noastre adoră să facă – mintea noastră adoră să fie ocupată și să se gândească la lucruri. Aceasta face parte din beneficiul – și uneori din răspunderea – de a fi în posesia unui creier de ordin superior! În mod ideal, dorim să putem profita de lucrurile uimitoare pe care le poate face creierul nostru, în timp ce putem să ne încetinim și să ne liniștim mintea atunci când se comportă în moduri care nu sunt de ajutor. Anxietatea tinde să mărească viteza gândurilor noastre și ne obligă să ne gândim la gânduri din ce în ce mai îngrijorătoare, extreme și înfricoșătoare. A fi atras în acest ciclu este cu siguranță inutil.

Atunci când ne gândim la gânduri anxioase, corpurile noastre nu pot face diferența între o amenințare fizică reală în lume (cum ar fi un tigru cu dinți ascuțiți) sau o amenințare non-fizică (cum ar fi îngrijorarea de a trece un examen sau a obține un loc de muncă). Corpurile noastre răspund ca și cum am fi de fapt în pericol fizic. Acesta este motivul pentru care anxietatea este adesea însoțită de simptome emoționale și fizice. Corpurile și mințile noastre sunt configurate pentru a face acest lucru și pot face față acestui lucru în explozii scurte. Problema cu anxietatea este că rămânem blocați în această viteză mare și nu putem ieși, ceea ce, la rândul său, duce la suferință emoțională și, în timp, la epuizare și epuizare.

Deci, ce se poate face pentru a interveni în gândurile anxioase? Ei bine, nu poți controla ceea ce gândești. De fapt, încercarea de a face acest lucru crește uneori anxietatea. Ceea ce funcționează este să vă supuneți gândurile anxioase la lumina zilei, spunându-le cu voce tare altcuiva sau, după cum veți vedea mai jos, notându-le pe hârtie. Scoaterea gândurilor anxioase din cap este primul pas pentru a ne ajuta să vedem distorsiunile din gândirea noastră. Următorul pas este să ne supunem gândurile la întrebări, critici sau anchete. Când facem acest lucru, gândul anxios scade de obicei în intensitate și poate chiar să fie eliberat complet din mintea noastră, cel puțin pentru o perioadă de timp, oferindu-ne o oarecare alinare de anxietatea noastră.

Concluzii și recomandări

4.1.5

În concluzie, primul pas pentru a rezolva problemele anxietății nu este doar să înțelegem, ci să cunoaștem. Nu suntem lucrurile negative pe care le-am învățat sau experimentat în viața noastră. Acestea sunt experiențe pe care putem alege să le avem sau să le respingem. Acum putem să ne vedem viața ca pe o nouă creație, tu adevărat. Acum putem respinge frica, furia, gelozia și anxietatea pentru că nu ne servesc. Ceea ce ajută este să știi cine ești, chiar dacă nu este complet evident în viața ta acum. Cu cât ignorăm mai mult emoțiile care nu ne servesc și acceptăm ceea ce vrem, schimbările vor avea loc.

De asemenea, anxietatea provine din lipsa de încredere în sine. Nu sunteți suficient de bun, suficient de talentat, suficient de iubitor după ani în care vi s-a spus așa. Când vezi puterea vieții fără să-ți faci griji despre ceea ce cred alții, depresia încetează.

În cele din urmă, confruntarea cu temerile trebuie făcută în mod corect. Nu simți că trebuie să faci totul deodată. Se poate face treptat și poți întreba acea dată cum gândești și ce se întâmplă în jurul dvs. Amintiți-vă că puteți accepta respingerea, pierderea sau judecata, dar amintiți-vă și că este atât de imposibil ca acest lucru să se întâmple în fiecare zi încât credeți că este irațional. Cu cât aveți mai multă încredere, cu atât știți mai bine că vă puteți controla viața așa cum doriți.

Vă oferim câteva rezumate îndrumătoare cu privire la problematica prezentată:

**CE SA FACETI / SA NU FACIETI ATUNCI
CÂND VA APROPIATI DE ANXIETATE**

SĂ FACEȚI

•Să - Recunoașteți că toate simptomele dumneavoastră sunt legate de o problemă de anxietate. Grupați toate grijile sub o singură umbrelă și le abordați ca pe o singură problemă.

•Să - Realizați că atunci când ne simțim panicați, amețiți, dorim să evadăm sau simțim că se va întâmpla ceva îngrozitor, asta se datorează, în primul rând, adrenalinei și altor substanțe chimice ale corpului. Efectul substanțelor dumneavoastră chimice din corp are puțină legătură cu rezultatele lumii exterioare. Încercați și aflați.

•Să - Înțelegeți că anxietatea vine cu o mulțime de simptome, care în momente de anxietate ridicată pot părea complet separate de problema în cauză. Cu toate acestea, dacă există o îngrijorare, consultați medicul generalist pentru a vă asigura.

•Să - Luați parte la ceea ce ați face de obicei sau dacă ați încerca ceva nou. Pentru a începe recablarea creierului, trebuie să stabiliți noi căi de gândire pozitivă și să oferiți glandei suprarenale o odihnă. Faceți ceea ce ați face de obicei și ține-ți-vă mintea ocupată!

•Să - Vorbăți cu oamenii și fiți cât mai deschis cu privire la anxietatea dvs. Veți descoperi că cei cărora le pasă și vă iubesc o vor accepta în felul lor și vă vor oferi spațiul, timpul și răbdarea de care aveți nevoie pentru a face față problemei. Acest lucru este grozav pentru a scăpa de orice presiune care crește în viața dvs socială.

•Să - Aveți grijă de corpul dvs menținându-l activ și oferindu-i alimente sănătoase.

SĂ NU FACEȚI

•Să nu- Acceptați că anxietatea este pur și simplu ceea ce sunteți

•Să nu- Încercați să „gândiți cum să ieșiți din” stările de anxietate ridicată. Nu există niciun „gând miracol” care să vă vindece toate bolile.

•Să nu- Să presupuneți cel mai rău scenariu. Anxietatea și panica vă obligă să faceți asta. Folosiți raționalizarea pozitivă pentru a realiza că este probabil anxietatea, nu adevăratele dvs convingeri.

•Să nu- Fugiți dintr-o situație. Veți acorda doar mai multă importanță problemei și o veți face să devină o perspectivă mai înfricoșătoare.

•Să nu- Vă bazați pe cârje emoționale, cum ar fi pereții casei dvs, alcool, droguri și chiar fumat.

•Să nu- Faceți asta singur. Împărtășiți-vă gândurile, sentimentele, progresul și experiențele cu ceilalți, indiferent de ceea ce cred ei.

•Să nu- Consumați cantități excesive de cofeină și alcool.

Acesta este sfârșitul călătoriei noastre împreună pentru moment. Vă mulțumim pentru munca grea pe care ați depus-o pentru a înțelege și a învăța cum să vă depășiți anxietatea. În următoarele luni, veți avea, fără îndoială, o mulțime de oportunități de a aplica în viața voastră cunoștințele pe care le-ați învățat aici. Prin acest proces, cunoștințele pe care le-ați dobândit se vor transforma în abilități, pe care le veți avea apoi întotdeauna la dispoziție pentru a face față oricărei situații.

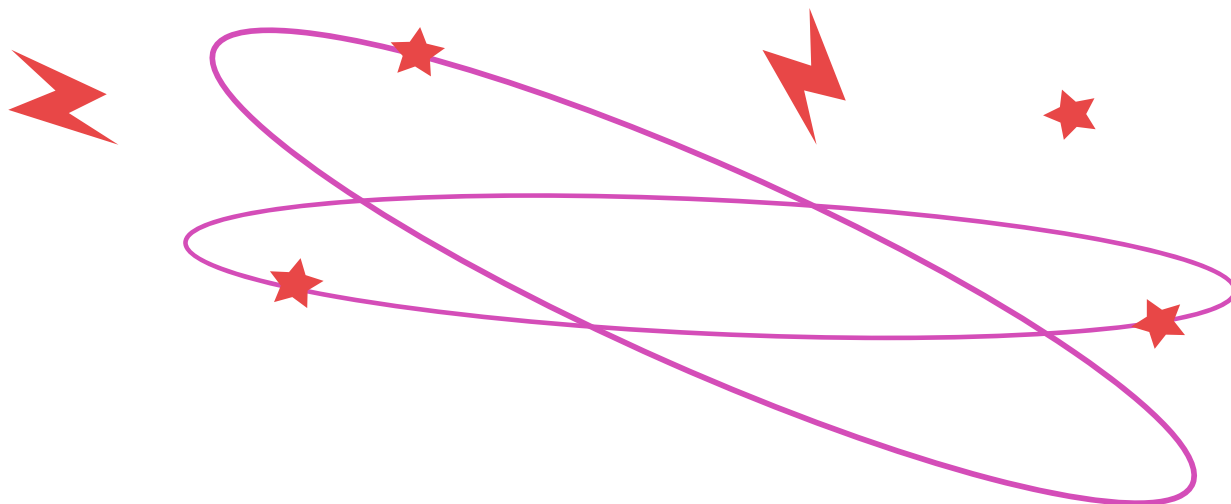
**DEPRESIE
EMOȚII
,
SINE
GÂNDURI
CRITICĂ**

Introducere despre Depresie

Definiție, concepte generale

4.2.1

DEPRESIA



Toată lumea se simte tristă sau îngrijorată din când în când. Astfel de emoții sunt atât naturale, cât și inevitabile. Oamenii își fac griji pentru copiii lor, facturile, părinții în vârstă, locurile de muncă, sănătatea și problemele sociale puternice. Și majoritatea oamenilor au vărsat o lacrimă sau două urmărind un film trist sau o știre despre o tragedie dureroasă. Este perfect natural să experimentezi o tristețe semnificativă atunci când te confrunți cu pierderi, frustrări sau dureri. Asta e normal. Anxietatea și depresia fac parte din viața de zi cu zi (Smith, 2022).

Depresia începe adesea după un eveniment stresant, în special stresul interpersonal, cum ar fi moartea subită a unei persoane dragi sau un sentiment de respingere de către o persoană apropiată. Cu toate acestea, unii oameni devin deprimați mai ușor decât alții (Kalat, 2017).

Depresia este printre cele mai răspândite dintre toate tulburările psihiatrice. Estimările recente indică faptul că aproximativ 20% din populația americană, în primul rând femeile, va experimenta un episod semnificativ clinic de depresie la un moment dat în viața lor, o creștere semnificativă față de ratele raportate acum două decenii și mai devreme (Gotlib, 2009).

Deși depresia (sau melancolia) a fost recunoscută ca un sindrom clinic de peste 2.000 de ani, totuși nu

a fost găsită nicio explicație complet satisfăcătoare a caracteristicilor sale încurcate și paradoxale. Există încă probleme majore nerezolvate în ceea ce privește natura, clasificarea și etiologia sa. Printre acestea se numără următoarele:

Este depresia o exagerare a unei stări de spirit experimentate de normal sau este calitativ și cantitativ diferită de o dispoziție normală?

Care sunt definiția caracteristicilor, cauzele, rezultatele și tratamentele eficiente ale depresiei?

Este depresia un tip de reacție (conceptul Meyerian) sau este o boală (conceptul Kraepelinian)?

Depresia este cauzată în primul rând de stres psihologic și conflict sau este legată de o tulburare biologică? (Beck, 2009)

CE ESTE DEPRESIA?

Există fapte de bază despre depresie pe care am dori să le subliniem (Wissman, 1995):

- Există diferite tipuri de depresie: tulburare depresivă majoră, distimie și tulburare bipolară.
- Depresia este una dintre cele mai frecvente tulburări psihiatrice.
- Depresia este mai frecventă la femei decât la bărbați.
- Depresia este altfel o tulburare de șanse egale. Apare în toate țările, la nivel de educație și ocupații. Afectează bogații și săracii și oamenii de toate rasele.
- Depresia este o afacere de familie. Se desfășoară în familii și are consecințe grave asupra vieții de familie.
- Depresia este în creștere.
- Depresia apare mai frecvent la persoanele mai tinere. Există multe tratamente eficiente pentru depresie: medicamente și psihoterapie. Uneori, aceste tratamente sunt combinate.
- Depresia tinde să fie o tulburare recurentă. Unii pacienți vor avea nevoie de tratamente disponibile pentru perioade lungi de timp. Alții vor avea un meci și nu vor mai avea niciodată o altă perioadă de simptome.
- Nu există un tratament care să fie potrivit pentru toți pacienții sau pentru toate tipurile de depresie. Dacă un tratament nu funcționează după un timp suficient, ar trebui să luați în considerare altul. Momentele trecătoare de a te simți trist și albastru sau deprimat fac parte din condiția umană. Aceste schimbări de dispoziție sunt normale și îți spun că ceva nu este chiar în regulă în viața ta și, de obicei, trec. Depresia clinică este diferită. Este persistentă, afectată și include o serie de simptome. Există diferite tipuri de depresie.



Depresia majoră este o afecțiune mai extremă care durează săptămâni la rând, în timpul căreia persoana simte un nivel redus de interes, plăcere sau motivație. Tristețea este caracteristică depresiei, dar lipsa fericirii este și mai caracteristică (Kalat, 2017).

Aceasta este caracterizată de prezența îndelungată fie a dispoziției depresive, fie a anhedoniei, un interes sau o plăcere semnificativ diminuată ca răspuns la activitățile anterior plăcute. Această definiție se concentrează pe simptomele care sunt trăite subiectiv și sunt de natură emoțională, mai degrabă decât fizică. (Gotlib, 2009).

Depresie ușoară.

Multe persoane au depresie ușoară, de exemplu au probleme cu somnul sau pierderea interesului, care nu îndeplinesc criteriile pentru tulburarea depresivă majoră. Aceste stări sunt denumite cu diferite nume: depresie minoră; depresie nespecificată altfel; anxietate/depresie mixtă; sau tulburare de ajustare cu dispoziție depresivă. Persoanele cu aceste simptome ușoare fie caută tratament, fie sunt văzute doar de medicul de familie, de un medic de îngrijire primară sau de o organizație de menținere a sănătății. Aceste simptome nu ar trebui ignorate dacă persistă, deoarece afectează capacitatea funcțională și pot interfera cu bucuria de a trăi și cu productivitatea. Mai mult decât atât, persoanele cu simptome depresive minore prezintă un risc crescut de a dezvolta o tulburare depresivă majoră în viitorul apropiat.

Emoții și depresie.

Natura umană este compusă din sisteme fiziologice, comportamentale, emoționale și cognitive care interacționează ca răspuns la cerințele de mediu interne și externe pentru a asigura adaptarea și supraviețuirea. Emoțiile precum bucuria, tristețea, frica, furia, surpriza și rușinea joacă un rol major atât în adaptare, cât și în funcționare; ele definesc în mare măsură ceea ce înseamnă să fii uman. Din punct de vedere tehnic, cuvântul emoție se referă la o stare de sentiment foarte scurtă și de moment (de exemplu, bucurie, furie, frică), de obicei declanșată de o situație particulară și care implică un model distinct de gândire, expresie facială și răspuns comportamental. Starea de spirit, pe de altă parte, este o stare emoțională mai durabilă, care poate dura ore sau chiar zile și implică adesea un amestec mai complex de emoții specifice, precum și moduri persistente de gândire. Starea de spirit tristă este o perioadă prelungită (adică ore sau zile) de senzație neplăcută. S-au folosit diferiți termeni pentru a

descrie starea tristă, inclusiv tristețea prelungită, disforia, dispoziția depresivă, depresia ușoară sau captivă în melancolie. (Clark, 2014).

Emoțiile izbucnesc ca răspuns la ceea ce se întâmplă în prezent, la ceea ce s-a întâmplat în trecut și la ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor. **Reacțiile emoționale implică răspunsuri fiziologice, cognitive și comportamentale.** Oamenii din întreaga lume exprimă șase emoții primare:

Fericire

Tristețe

Furie

Frică

Dezgust

Surpriză

Din aceste emoții de bază ies la iveală expresii mai subtile. De exemplu, din fericire izvorăște bucurie, mulțumire, veselie sau plăcere. De la tristețe pot să apară depresie, jale, disperare, deznădejde, stimă de sine scăzută sau rușine. Frica poate aduce anxietate, teroare, îngrijorare, jenă sau panică. Dezgustul duce, de obicei, la antipatie sau sentimente de silă. Surpriza este o emoție scurtă. Ce urmează după surpriză variază în funcție de ceea ce a provocat răspunsul inițial. Surpriza se poate transforma în curiozitate, amuzament, dezgust, ușurare sau frică. Emoțiile ghidează comportamentul. Frica crește vigilența și evitarea, furia produce agresivitate, iar tristețea implică retragerea. Cu toate că majoritatea oamenilor au o varietate de experiențe emoționale, cei care au anxietate sau depresie sunt susceptibili să experimenteze mai multă tristețe și frică sau, posibil, furie și dezgust (Smith, 2022).

Cele trei emoții distructive ale furiei, fricii și vinovăției – și abilitatea lor ciudată de a se alimenta reciproc – sunt aproape întotdeauna prezente într-o oarecare măsură în inimile și mințile oamenilor care suferă de depresie.

Daunele pe care furia, frica și vinovăția le pot provoca în viața ta sunt aceleași, indiferent de ceea ce declanșează focul pentru început. Iată doar câteva surse comune de furie toxică, potrivit lui Gregory Jantz (2019):

- maltratarea (reală sau percepută) în timpul copilăriei
- să li se refuze pe nedrept promovarea la locul de muncă sau recunoașterea meritată în alte contexte
- conflicte nerezolvate cu familia și prietenii
- infidelitate și divorț
- boala și sentimentul de "de ce eu?" și de nedreptatea pe care îl poate provoca
- nenorocire financiară

- durere la o pierdere dureroasă care se transformă în amărăciune

- nedreptatea socială generală și “furia dreaptă”

De asemenea, este important să observi că totul de pe această listă ar putea fi la fel de ușor o sursă de vinovăție și frică în schimb. Interacțiunea dintre aceste emoții distructive este asemănătoare cu un caleidoscop în continuă schimbare, fiecare formă distorsionată amestecându-se cu următoarea. Este greu de spus care este pe primul loc, emoțiile distructive fugare sau depresia. Dar, în orice caz, ele au o influență negativă dovedită și puternică unul asupra celeilalte. Dacă ești predispus la depresie din alte motive, aceste sentimente toxice te vor priva de rezistența naturală de care ai nevoie pentru a-ți păstra sau a-ți recâștiga echilibrul.

Iată partea importantă pentru oricine se luptă cu depresia: vindecarea de durată nu este posibilă atunci când furia, vinovăția și frica neexaminată și netratată mocnesc sub suprafața vieții tale. Ele vor submina orice progres realizat în alte aspecte – cum ar fi nutriția, somnul și exercițiile fizice – și vor impune o limită strictă asupra ceea ce este posibil. Din acest motiv, în timp ce unele tratamente tradiționale pentru depresie ignoră aceste emoții, modelul de tratare a întregii persoane le acordă o prioritate ridicată, la fel de importantă ca orice altă verigă din lanțul vindecării. (Jantz, 2019).

Acesta este solul în care crește depresia.

Este posibil ca aceleasi emotii sa conducă în schimb la responsabilizare? Da, este posibil. De fapt, acesta este scopul emoțiilor adecvate și echilibrate - chiar și ale celor intense precum furia, vinovăția și frica. Ele sunt menite să ne ghideze către gânduri și acțiuni care să îmbunătățească viața.

Furia. Există momente în care furia nu este doar potrivită, ci și benefică pozitiv. Acest lucru pentru că furia – ca și durerea – este un semnal că ceva nu este în regulă în mediul din jurul nostru. Ceva important are nevoie de atenția noastră. Furia ne motivează:

să corectăm ceea ce trebuie corectat, în lume și în noi înșine;

să stabilim și să menținem limite personale;

să ne apărăm atunci când suntem amenințați;

să ne ridicăm în apărarea altora care au nevoie de ajutor;

și să ne implicăm și să ne exprimăm opinia în probleme importante din comunitățile noastre.

Furia potrivită este lumina de avertizare de pe tabloul de bord al vieții noastre care ne avertizează cu privire la nevoia de acțiune.

Vina. Există două tipuri de vinovăție - auto-corectarea și auto-disprețuirea. De asemenea, le-ați putea numi vinovăție reală (justificată) și vinovăția falsă (nejustificată). Primul tip apare în mod natural atunci când recunoști că ai făcut o greșală. Este un semnal emoțional spontan că trebuie să faci modificări și să

te gândești să eviți aceeași greșală în viitor. Este evident din numele său că al doilea tip de vinovăție - auto-disprețuirea - este genul care contribuie la depresie. Aceasta poate fi, de asemenea, declanșată de un anumit incident, dar, în loc să fie încurajată introspecția și auto-îmbunătățirea, devine o senzație generalizată de lipsă de valoare. Nu este ceva ce știm cum să corectăm, așa că persistă și crește până când nu mai este vorba despre ceva ce am fi făcut și devine o declarație despre cine suntem: fără valoare. Combină asta cu alte ingrediente comune și ai o rețetă pentru depresie.

Frica. Dacă te plimbi singur printr-o parcare întunecată noaptea într-un cartier periculos, o doză de adrenalină indusă de frică este o resursă foarte utilă. Aceasta îți ascute simturile și reflexele, pregătindu-te să lupti sau să fugi, dacă devine necesar. Este ceea ce îi ținea în viață pe strămoșii noștri atunci când “cartierul” era probabil plin de carnivori înfometăți și dușmani jefuitori. Dar ce se întâmplă când frica (sau furia sau vinovăția) devine un mod de viață – nu mai este un răspuns de moment la pericole specifice, ci o tensiune constantă la un nivel scăzut? În acest caz, aceste emoții au exact efectul opus, cu tot felul de consecințe fizice și emoționale - inclusiv depresia. Potrivit cercetătorilor de la Clinica Mayo, activarea pe termen lung a sistemului de răspuns la stres și expunerea ulterioară la cortizol și alți hormoni de stres pot perturba aproape toate procesele corpului tău. Acest lucru te expune unui risc crescut de numeroase probleme de sănătate, inclusiv anxietate, depresie, probleme digestive, dureri de cap, boli de inimă, probleme cu somnul, creșterea în greutate, memorie și tulburări de concentrare.

De altfel, “sistemul de răspuns la stres” asociat cu frica eliberează aceleași neurochimicale ca și furia cronică: adrenalina și cortizolul. Cercetările au arătat că, în timp ce acești doi compuși sunt esențiali și benefici în rafale scurte, expunerea cronică produce perturbări semnificative ale sistemului imunitar al corpului, deschizând calea către tot felul de probleme de sănătate secundare. Unul dintre cele mai remarcabile lucruri despre lista de mai sus de la Clinica Mayo este că este plină de afecțiuni pe care profesioniștii din domeniul sănătății mentale se confruntă în cazul persoanelor care cred că suferă doar de depresie. Cu alte cuvinte, depresia nu există niciodată singură. Este întotdeauna atât cauza circulară, cât și efectul a numeroși alți factori - inclusiv lăsarea celor trei emoții distructive să rămână nerezolvate.

Contextul social real ce provoacă probleme cu Depresia

4.2.2

Pentru oamenii din întreaga lume, acești ultimi ani plini de neliniște, dezbinare și teamă și incertitudine legate de pandemia devastatoare au crescut semnificativ stresul. Stresul precede adesea apariția tulburărilor emoționale, în special a anxietății și depresiei (Smith, 2022). Uneori, de asemenea, putem observa că societatea noastră produce izolare, maltratare, și lipsa de putere. Cu alte cuvinte, chiar modul în care trăim este abuziv pentru noi înșine și copiii noștri.

După cuvintele a doi cercetători proeminenți, Gerald L. Klerman și Myrna M. Weissman de la Universitatea Cornell, "societatea însăși are efecte patogene". Mai mult, spun ei, rata depresiei s-a dublat la fiecare douăzeci de ani din 1960, în mare parte din cauza stresului tot mai mare și a izolării impuse familiei moderne. De fapt, potrivit unui studiu condus de Jean M. Twenge de la Case Western University, copiii "normali" de astăzi raportează același nivel de depresie și anxietate ca și pacienții psihiatrici ai copiilor în anii 1950. Mediul social, pe cont propriu și filtrat prin familia în care a crescut o persoană, este cauza fundamentală a depresiei (Murray, Fortinberry, 2004)

Fortinberry și Murray (2004) au examinat evoluția oamenilor încă de acum aproximativ 10 mii de ani. Strămoșii noștri au urmat cam același stil de viață vânător-culegător timp de aproximativ două milioane și jumătate de ani. Din cauza schimbărilor de mediu și a exploziei demografice din epoca de piatră, ei au fost forțați să renunțe la căile lor străvechi și să devină fermieri și păstori.

În această perioadă vastă, oamenii au dezvoltat o serie întreagă de caracteristici genetice care i-au ajutat să supraviețuiască pericolelor și să exploateze oportunitățile cu care s-au confruntat. Majoritatea atributelor erau sociale. Cooperarea socială umană ne-a permis să supraviețuim și a compensat lipsa altor avantaje, cum ar fi dinții ascuțiți, ghearele lungi, mărimea și viteza.

Tabelul compară stilul de viață vânător-culegător cu viața modernă:

VÂNĂTOR-CULEGĂTOR

SOCIETATEA MODERNĂ

Familia nucleară face parte din trib	Familie nucleară nesuținută și stresată
Interdependent	Izolată și înstrăinat
Cooperativ	Competitiv
Non-ierarhic	Ierarhic
Trib de 30-50 de membri	Societatea de masă
Relațiile au prioritate	Munca are prioritate
Stază socială și tehnologică	Schimbări sociale și tehnologice rapide
Emanciparea și autonomia individuală	Lipsă de putere și pierderea de sine
Consensul de luare a deciziilor	Pierderea puterii de decizie
Se lucrează 5-10 ore pe săptămână	Se lucrează 40-60 (sau mai multe) ore pe săptămână
Roluri definite și evaluate	Roluri confuze și devalorizate
Puțină specializare	Specializare mare
Responsabilitatea timpurie și rolul economic	Responsabilitate târzie și dependență
Creșterea comună a copilului	Supravegherea insuficientă a adulților
Abuz asupra copiilor mici sau deloc	Abuzul predominant asupra copiilor
Ritualuri în jurul majorității activităților	Puține ritualuri
Spiritualitate omniprezentă	Spiritualitate fragmentată sau pierdută
La una cu natura	Separat de natură

Tabelul 4: Comparatie între stilul de viață vânător-culegător și viața modernă

Probleme specifice referitoare la depresie **4.2.3**

Simptome/ probleme

4.2.3.1

În mod evident, suntem prinși într-un sistem social care nu răspunde nevoilor noastre umane și asupra căruia am pierdut controlul. Suntem forțați să muncim prea mult, să ne schimbăm prea repede și să socializăm și să discutăm prea puțin. Chiar mai rău pentru viitor, petrecem din ce în ce mai puțin timp având grijă și învățând proprii copii. Cu fiecare pas departe de stilul de viață la care suntem adaptați evolutiv, devenim mai stresați, mai puțin fericiți și mai predispuși la depresie (Murray, 2004).

Depresia se află în spatele unei proporții considerabile din problemele de sănătate ale lumii. Din ce în ce mai mult, bolile pe care comunitatea medicală le-a clasificat ca fiind pur "fizice" se dovedesc acum a fi legate de depresie. Acestea includ (începând cu această scriere) diabetul, unele forme de cancer, osteoporoza, fibromialgia, durerea cronică și chiar bolile oculare. Și acest lucru nu include rolul depresiei în dependență și condițiile care decurg direct dintr-un stil de viață negativ, cum ar fi obezitatea, lipsa exercițiilor fizice, izolarea și stresul.

Depresia este un simptom al problemelor sociale subiacente la fel de sigur cum ciuma evului mediu a fost din cauza igienei publice precare. Iar înțelegerea depresiei este la fel de omniprezentă în fiecare comunitate și mult mai largă din punct de vedere geografic. Potrivit unui raport al guvernului australian din 1998, nimeni nu este imun la efectele sale. Fiecare persoană va simți într-un moment sau altul durerea provocată de depresie în propria sa viață sau cineva apropiat va simți acest lucru.

Semnele și simptomele de bază, cum ar fi **starea de spirit scăzută, pesimismul, autocritica și retardul sau agitația par să fie universal acceptate**. Alte semne și simptome care au fost considerate ca fiind intrinseci sindromului depresiv includ **simptome vegetative, constipație, dificultăți în concentrare, gândire lentă, și anxietate** (Beck, 2009).

Foarte puține studii sistematice au fost concepute pentru a delimita semnele și **simptomele caracteristice ale depresiei**. Cassidy et al. a comparat simptomatologia a 100 de pacienți diagnosticați ca fiind depresivi maniacali cu un grup de control de 50 de pacienți cu diagnostice de boli medicale recunoscute. Frecvența simptomelor specifice a fost determinată de faptul că pacientul a completat un chestionar de 199 de itemi. **Printre simptomele care au fost semnificativ mai frecvente printre cei din grupul psihiatric au fost anorexie, tulburări de somn, dispoziție scăzută, gânduri de sinucidere, plâns, iritabilitate, teamă de a-și pierde mințile, concentrare slabă și delir**. (Beck, 2009)

Pacienții au fost clasificați în funcție de adâncimea depresiei pe care au prezentat-o (niciuna, ușoară, moderată și severă), independent de diagnosticul lor primar (reacție maniaco-depresivă, schizofrenie, reacție de anxietate etc.). Depresia este o tulburare extrem de recurentă. Peste 75% dintre pacienții depresivi au mai mult de un episod depresiv (vezi Boland & Keller, Capitolul 2), dezvoltând adesea o recidivă a depresiei în decurs de 2 ani de la recuperare. Această rată ridicată de recurență în depresie sugerează că factorii specifici servesc la creșterea riscului oamenilor de a dezvolta episoade repetate ale acestei tulburări.

În acest context, prin urmare, în încercarea de a înțelege mecanismele care cresc riscul de depresie, cercetătorii au examinat factorii biologici și genetici și caracteristicile psihologice și de mediu care pot determina indivizii să experimenteze episoade depresive. (Gotlib, 2017)

Termenul de depresie acoperă un **spectru larg de experiențe**, iar semnificația sa este adesea neclară sau confuză. Dar modul în care încadrăm și abordăm depresia este vital pentru capacitatea noastră de a schimba cu succes, de a o curăța, de a ne elibera de ea.

Pentru a înțelege cu adevărat ce este depresia, este de ajutor să descriem unele dintre **simptomele sale**. Acest lucru te poate ajuta să recunoști ceea ce tu sau cei din jurul tău experimentezi în prezent sau ai experimentat în trecut. Te rugăm să reții că aceasta nu este în niciun caz o listă cuprinzătoare și nu este menită să diagnosticheze clinic depresia.

Ratele depresiei în rândul adolescenților și adulților sunt în mod constant mai mari în țările cu condiții economice și politice în schimbare rapidă, cum ar fi Chile și statele post-sovietice decât în țările cu condiții economice și politice stabile (Gotlib, 2009).

Simptomele depresiei ușoare

Cu depresie ușoară sau cu nivel scăzut, este posibil să avem parte de neliniște sau de o nemulțumire generală față de circumstanțele noastre. Am putea simți că ceva nu este în echilibru sau are nevoie să se schimbe în viețile noastre, chiar dacă nu suntem conștienți clar care este problema. Ne putem simți "jos" sau "tristi"; putem simți o deconectare față de alte persoane sau de viață, simțindu-ne lipsiți de energie, fără vlaguire, oboseți sau epuizați. Obiectivele sau aspirațiile noastre în viață pot să-și piardă puterea sau să devină vagi, iar abilitatea noastră de a lua controlul, de a face să se întâmple și de a schimba împrejurările noastre, scapă din mâinile noastre. Comportamentul nostru devine adesea mai pasiv, și devenim puțin negativi sau cinici în fața provocărilor vieții și chiar a oportunităților ei. La acest nivel, poate exista și o anumită anxietate definită, o neliniște de fond sau o senzație de neconfort cu viața. Putem începe să ne simțim letargici și să dormim mai mult, sau să avem dificultăți în a dormi și să stăm treji neliniștindu-ne și îngrijorându-ne. Putem începe să mâncăm mai mult și să luăm în greutate, să privim mai mult televizor sau să jucăm în mod obișnuit jocuri video în loc să ieșim afară, să mergem pe jos sau să mergem la sală. Uneori, poate exista un sentiment de "nu îmi pasă atât de mult" sau o senzație că ceva nu este în regulă, este "ciudat" în noi înșine sau în viață.

Aceste simptome la un nivel redus de depresie pot apărea și dispărea frecvent. Ele pot dura câteva zile sau săptămâni; pot dura ani sau chiar decenii. Dar ele pot și dispărea, și adesea o fac atunci când există o schimbare pozitivă, să zicem, în relațiile noastre, în mediul de acasă, în carieră sau în circumstanțele financiare. Putem ieși mai ușor din această formă de depresie prin vorbe sau acțiuni decât din nivelurile mai profunde și mai serioase. Cu toate acestea, pentru majoritatea oamenilor, probabilitatea este că, la un moment dat, asemenea reapariției unor vechi prieteni enervanți sau jenanți, simptomele vor reveni în cele din urmă. Nu este inevitabil ca modelul să se degradeze. Poate să rămână la acest nivel, dar dacă se agravează, simptomele noastre vor deveni mai acute. (Billet, Bays, 2023).

Simptomele depresiei moderate

Nemulțumirea și neliniștea noastră se pot adânci în tristețe reală, gol și un sentiment de pierdere sau de a fi pierdut. Viața poate începe să pară inutilă sau lipsită de sens și putem dezvolta un sentiment de lipsă de scop. S-ar putea să devenim mai retrași din punct de vedere social, să evităm prietenii și să ne îngheșuim acasă. Apetitul nostru sexual se poate reduce și am putea începe să evităm intimitatea. Un sentiment de victimizare poate începe să crească și să ne facă să simțim că suntem marionete și viața ne trage cu cinism sforile.

La acest nivel moderat putem începe să experimentăm "pătura" depresiei, ca și cum ne-am fi izolat de durerile vieții, acoperindu-ne cu straturi groase, dense sau sufocante de protecție energetică. S-ar putea să ne simțim amortiți sau narcotizați față de viață, ca și cum nimic nu ne poate ajunge cu adevărat sau nu ne poate atinge pentru că ne-am vindecat metaforic. Sau am putea începe, în mod literal, să ne autovindecăm,

mâncând mai multe alimente de confort, consumând mai mult alcool sau folosind droguri recreaționale în încercarea de a ameliora disconfortul nostru.

Orice senzație de fundal de anxietate sau neliniște poate acum să se manifeste mai evident și poate duce la activități fără sens, inutile sau repetitive care ne pot distra de la ceea ce simțim cu adevărat emoțional. Acest tip de anxietate din fundal poate să nu ne determine să mâncăm mai mult, ci să ne facă să ne pierdem pofta de mâncare, să mâncăm mai puțin și să pierdem în greutate.

Pe măsură ce acest nivel se intensifică, putem simți o creștere a senzației de a fi prinși în capcană, cu o creștere a sentimentului de neputință sau copleșire. Concentrarea noastră se îndreaptă tot mai puternic în interior, pe măsură ce devenim din ce în ce mai absorbiți de lupta cu problemele noastre aparent nerezolvabile.

La această etapă, corpul nostru poate începe să sufere cu adevărat: energia noastră fizică poate scădea brusc, oboseala poate părea copleșitoare, nesiguranțele și temerile noastre ascunse devin mai explicite și mai prezente. Sistemul nostru imunitar poate fi afectat, ceea ce duce la răceli frecvente, infecții sau alte boli. Pe măsură ce simptomele se intensifică, devine din ce în ce mai dificil să "ne adunăm" și să găsim o atitudine cu adevărat pozitivă. Devine mai dificil să găsim antidoturi eficiente și durabile prin schimbarea intereselor, focalizării și activităților, în ciuda îndemnurilor celor care se preocupă de noi.

Simptomele depresiei severe

Încă o dată, nu este inevitabil ca lucrurile să se agraveze. Dar dacă o fac, viața devine chiar mai dureroasă, deoarece se produce o tranziție către depresie severă. Aici, poate părea că suntem atrași neîncetat într-un întuneric tot mai adânc. Existența noastră poate părea complet goală, ca un vid. Ne putem simți prins într-un vârtej de negativitate din care nu există scăpare sau ca și cum am fi într-un tunel întunecat fără lumină la capăt.

Putem deveni dezorientați, distanțați de mediul înconjurător sau de circumstanțele noastre, fără să fim conștienți. Comportamentele noastre repetitive pot să se dezintegreze în activități frenetice sau maniacale, în timp ce încercăm desperați să evităm să ne confruntăm cu realitatea și cu emoțiile noastre dureroase.

Starea noastră fizică se poate deteriora rapid, deoarece neglijăm să ne hrănim și să ne îngrijim de nevoile noastre de bază. Am putea începe să ne pedepsim sau să ne automutilăm. Funcțiile noastre corporale încep să se închidă, iar biochimia noastră se perturbă grav. Durerea fizică crește: funcționarea noastră mentală se deteriorează și poate deveni incapacitată. La nivelurile cele mai deteriorate, am putea lua în considerare și planifica serios suicidul; la cel mai rău, am putea să-l punem în aplicare și să ne luăm propria viață.

Factorii declanșatori și de întreținere ai depresiei

4.2.3.2.

Potrivit lui Kalat, genetica joacă un rol important în analiza **cauzelor depresiei**. Deși studiile privind gemenii și rudele pacienților cu depresie indică un grad moderat de heritabilitate, cercetările ample asupra cromozomilor a mii de oameni nu au reușit să identifice o genă cu efect major. Poate că multe gene neobișnuite pot duce la depresie sau poate că explicația se află în epigenetică în loc de modificări cromozomiale.

O altă ipoteză este că anumite gene, cum ar fi **o genă care influențează nivelul de serotonină din creier, cresc riscul de depresie numai la persoanele care au îndurat experiențe stresante majore**. După ce un studiu a raportat această constatare, mulți cercetători au încercat să o reproducă, unii cu succes și alții nu. Problemele cu acest tip de cercetare includ atât dificultatea de a măsura depresia, cât și dificultatea de a măsura stresul. Un studiu a sugerat că gena în cauză crește riscul de depresie numai după stresul interpersonal (moartea unei persoane dragi, divorț, respingere socială etc.) și nu după alte tipuri de stres.

Majoritatea persoanelor cu depresie au rude cu depresie și, de asemenea, rude cu alte probleme, cum ar fi abuzul de substanțe, tulburarea de personalitate antisocială, tulburarea de deficit de atenție, bulimia nervoasă, durerile de cap tip migrenă, astmul, artrita și altele. Mulți oameni se recuperează după depresie și apoi dezvoltă mai târziu tulburări de anxietate, abuz de substanțe sau o tulburare de alimentație. Cu alte cuvinte, genele sau alți factori care predispun la depresie cresc vulnerabilitatea la multe tulburări. (Kalat, 2017).

Aaron introduce paradigma triadei primare pentru a fi aplicabile la diferite tipuri de depresie. Aceasta arată legăturile dintre aspectele cognitive descrise anterior și fenomenele afective, motivaționale și fizice ale depresiei (Beck, 2009):

Prima componentă a triadei - "Perspectiva negativă asupra lumii" asupra lumii este un tipar de construire a experiențelor care le reprezintă ca fiind înfrângeri, lipsuri sau dispreț; viața este percepută ca o succesiune de povară, obstacole sau situații traumatizante.

A doua componentă - "Perspectiva negativă asupra sinelui" este tiparul de a se percepe pe sine într-un mod negativ, atribuind experiențele neplăcute defectelor fizice, mentale sau morale proprii. Pacienții se consideră a fi deficienți, inadecvați, nepotriviti și fără valoare.

A treia componentă - "Perspectiva negativă asupra viitorului" constă în a privi în mod negativ

către viitor. Pacienții anticipează că dificultățile sau suferințele actuale vor continua în mod indefinit. Când privesc înainte, văd o viață de greutate neîncetate, frustrări și lipsuri.

Oamenii care au aceste "gânduri automate" interpretează situațiile ambigue în defavoarea lor.

Terapeuții încearcă să depășească aceste gânduri. Terapeuții încearcă să depășească aceste gânduri și să îi ajute pe clienți să reinterpreteze evenimentele într-un mod mai pozitiv. (Kalat, 2009)

Majoritatea persoanelor care devin depresive după un eveniment extrem de stresant consideră benefic să discute despre reacțiile lor de la acel eveniment cu un terapeut, iar toate tipurile comune de psihoterapie par să fie aproximativ la fel de eficiente. Cu toate acestea, să continui să vorbești despre o experiență stresantă lună de lună face mai mult rău decât bine. A discuta prea mult despre o experiență negativă se numește ruminare și interferează cu procesul de recuperare. Terapeuții buni ajută un pacient să lase în urmă o experiență și să meargă mai departe cu viața.

Ce face o persoană vulnerabilă la depresie?

Depresia pare să rezulte din vulnerabilitatea unei persoane și prezența unui declanșator. Vulnerabilitatea la depresie ar putea rezulta din trei probleme: personalitate sau trăsături psihologice; condiții fizice care includ cauze medicale, biologice și genetice; și experiențe de viață. Acești factori nu sunt clar separate, și există o anumită cantitate de suprapunere între ele.

Factori psihologici

Anumite aspecte ale personalității tale te pot face mai vulnerabil la dezvoltarea depresiei. De exemplu, ai putea fi un perfecționist și să-ți setezi obiective nerealiste pentru tine, sau să fii extrem de timid și rezervat, sau foarte dramatic. Astfel de trăsături, în combinație cu unul sau mai mulți factori declanșatori, te pot face mai vulnerabil la depresie. Așa cum s-a menționat mai devreme, există o anumită interconectare a acestor factori: este clar că unele aspecte ale temperamentului sunt determinate parțial genetic.

Condiții fizice

Factori genetici. Depresia poate rula uneori în familii, cu factori genetici încă necunoscuți. Dacă o rudă apropiată are depresie, este posibil să ai un risc crescut de a o suferi la un moment dat în viața ta. Cu toate acestea, reține că depresia apare în mod natural la până la 10 la sută din populație, astfel încât este doar creșterea unui risc normal. Este complicat

pentru că este posibil ca cineva să fi experimentat depresia în principal din cauza experiențelor dificile din copilărie și nu din cauza unei gene care îi crește vulnerabilitatea. Cu toate acestea, genele necesită, de obicei, o experiență de viață sau un context pentru a "porni". În circumstanțe diferite sau mai bune, persoana în cauză ar putea să nu dezvolte deloc depresie. Experiențele de viață pot include adversități în timpul copilăriei sau adolescenței, cum ar fi neglijarea emoțională, bullying-ul sau abuzul sexual.

"Cauzele" medicale ale depresiei. Foarte puține afecțiuni medicale agravează sau imită depresia. Cu toate acestea, dacă istoricul sugerează o posibilă cauză medicală sau dacă nu ți se îmbunătățește starea cu tratamentele convenționale, este important ca astfel de cauze să fie investigate în ciuda rarității lor relative. Unele dintre acestea sunt: probleme tiroidiene, deficit de vitamina B6, deficit de acid folic, deficit de vitamina B12, consumul excesiv de alcool și droguri sau utilizarea anumitor medicamente.

Cauzele biologice ale depresiei. Explicațiile biologice pentru unele tipuri de depresie sunt susținute de cercetările care folosesc imagistica cerebrală și care arată o activitate redusă în lobi frontali ai creierului la persoanele cu depresie în comparație cu cele fără această afecțiune. Cu toate acestea, activitatea cerebrală tinde să revină la normal după terapie sau tratament medicamentos. Acest lucru sugerează că activitatea anormală a creierului este o consecință a depresiei, mai degrabă decât o cauză.

CE POATE DECLANSA DEPRESIA?

Depresia apare de obicei ca o reacție foarte ușor înțeles la evenimente specifice și într-un context particular. Multe dintre declanșatoarele depresiei sunt dificultăți pe termen lung care pot să te epuizeze treptat. Cele mai comune declanșatoare ale depresiei sunt:

pierderi (de exemplu, moartea unei persoane dragi, despărțirea de un partener, pierderea unui loc de muncă, probleme de sănătate, oportunități pierdute sau o criză financiară severă). Pentru unele persoane, pierderile sunt foarte dificile.

schimbări în rolul tău în viață (de exemplu, schimbarea locului de muncă, plecarea copiilor de acasă, creșterea responsabilităților și stresul la locul de muncă). Acestea sunt deosebit de dificile atunci când astfel de schimbări apar fără nicio opțiune.

conflicte într-o relație (de exemplu, cu partenerul sau un membru al familiei). Acestea sunt cu atât mai dificile atunci când te descurci prin subjugarea propriilor nevoi și te simți resentiment că nu ești ascultat.

sentimentul că ceva lipsește din viața ta (de exemplu, o relație, copii sau un loc de muncă) eșuarea unui examen important, neatingerea rezultatelor adecvate la muncă și simțirea rușinii în legătură cu consecințele boală fizică cronică sau durere

jet lag sau orice altceva care perturbă somnul. Uneori, depresia pare să apară din senin, fără niciun declanșator identificabil sau factor social. În acest caz, probabil că sunt implicați mai mulți factori biologici (în special în cazul tulburării bipolare). În această situație, ai putea fi excesiv de critic cu privire la starea ta depresivă și să faci față prin evitarea de a cere sprijinul prietenilor și familiei. (Veale, 2007).

Direcții și metode de intervenție: căutarea unui stil de viață sănătos

4.2.4

Instrumentele de auto-ajutorare aduc beneficii aproape tuturor celor care depun eforturi. Mulți oameni consideră că pot depăși problemele emoționale minore până la moderate lucrând cu cărți ca aceasta. Cu toate acestea, unele dificultăți necesită ajutor profesional, poate pentru că anxietatea sau depresia ta sunt deosebit de grave sau pentru că problemele tale sunt pur și simplu prea complexe pentru a fi abordate prin metode de auto-ajutorare (Smith, 2022). Tratamentele comune pentru depresie sunt medicamentele antidepressive și psihoterapia, în funcție de severitatea simptomelor.

Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea depresiei

4.2.4.1

Când te angajezi să obții o cantitate suficientă de nutrienți, să faci exerciții fizice și să dormi bine; când te eliberezi de toxine, dependențe și ranchiună; când abordezi practici spirituale sănătoase; și când acționezi pentru a gestiona și reduce stresul din viața ta, ești pe drumul cel bun către o sănătate mai bună în general. Sănătatea ta mentală va fi îmbunătățită, la fel și sănătatea ta fizică. Deși aceste acțiuni sunt fundamentale, ele nu sunt exhaustive. Există o gamă largă de opțiuni de tratament pe care le poți explora în căutarea vindecării și împlinirii. În abordarea mea holistică pentru tratarea depresiei, încurajăm oamenii să încerce orice este sigur și rațional. (Murray, 2004).

Metode de intervenție pentru atingerea bunăstării și scăderea depresiei

4.2.4.2

Desigur, la fel cum nici două persoane nu sunt afectate de depresie în același mod, așa nu există un tratament "model unic pentru toți" pentru a vindeca depresia. Ceea ce funcționează pentru o persoană s-ar putea să nu funcționeze pentru alta. Devenind cât mai informat posibil, totuși, puteți găsi tratamentele care te pot ajuta să depășești depresia, să te simți din nou fericit și plin de speranță și să îți recuperezi viața. Există câteva principii principale referitoare la intervenția în cazurile de depresie. Atenție! Vorbind despre intervenția de auto-ajutor în cazurile de depresie ușoară, depresia severă necesită medicație și acest manual nu se ocupă cu acest aspect.

Învață cât mai mult poți despre depresia ta. Este important să determini dacă simptomele tale de depresie sunt cauzate de o afecțiune medicală de fond. În acest caz, acea afecțiune va trebui tratată în primul rând. Severitatea depresiei tale este, de asemenea, un factor important. Cu cât depresia este mai severă, cu atât mai intensivă va trebui să fie tratamentul.

Este nevoie de timp pentru a găsi tratamentul potrivit. Poate fi necesară puțină încercare și eroare pentru a găsi tratamentul și suportul care funcționează cel mai bine pentru tine. De exemplu, dacă decizi să urmezi terapie, poate dura câteva încercări să găsești un terapeut cu care să te înțelegi cu adevărat. Sau poate să încerci un antidepressiv, doar pentru a constata că nu este necesar dacă faci o plimbare zilnică de jumătate de oră. Fii deschis la schimbare și puțină experimentare.

Nu te baza doar pe medicamente. Cu toate că medicamentele pot ameliora simptomele depresiei, de obicei nu sunt potrivite pentru utilizare pe termen lung. Alte tratamente, inclusiv exercițiile fizice și terapia, pot fi la fel de eficiente ca medicamentele, adesea chiar mai eficiente, dar nu au efecte secundare nedorite. Dacă decizi să încerci medicamente, amintește-ți că acestea funcționează cel mai bine atunci când faci și schimbări sănătoase în stilul de viață.

Obține sprijin social. Cu cât îți dezvolti mai mult conexiunile sociale, cu atât ești mai protejat împotriva depresiei. Dacă te simți blocat, nu ezita să vorbești cu membrii de încredere ai familiei sau prietenilor sau să cauți noi conexiuni la un grup de sprijin pentru depresie, de exemplu. A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune și nu înseamnă că ești o povară pentru alții. Adesea, simplul act de a vorbi față în față cu cineva poate fi de un real ajutor.

Tratamentul necesită timp și angajament. Toate aceste tratamente pentru depresie durează ceva

timp, și uneori poate părea copleșitor sau lent. Este normal. Procesul de recuperare are de obicei sușuri și coborâșuri.

Vindecarea poate și chiar se întâmplă individual... dar cea mai mare parte a vindecării are loc în cadrul unei comunități. Persoanele cu depresie adesea se simt izolate, singure și neînțelese. De aceea, grupurile axate pe discutarea depresiei și partajarea experiențelor personale pot fi atât de puternice. Astfel de grupuri sunt extrem de necesare, deoarece depresia este recunoscută ca una dintre cele mai răspândite probleme de sănătate mintală din lume (Jantz, 2019). În timp ce abordările individuale pot fi utile și uneori necesare, vindecarea durabilă apare printr-un abordaj global și multifacetic. Depresia apare întotdeauna din multiple factori care converg din mai multe direcții în viața unei persoane. Tratarea unui singur aspect la un moment dat, cu o metodă la un moment dat, poate să te conducă spre vindecare, dar de obicei va fi insuficientă pentru o vindecare completă. Acesta este motivul pentru care abordarea globală vizează următoarele aspecte., conform lui Jantz (2019):

- Obținerea unui somn suficient și reparativ.
- Examinarea utilizării tehnologiei și asigurarea că aceasta nu contribuie la depresie.
- Minimalizarea și gestionarea stresului.
- Descoperirea dependențelor ascunse.
- Rezolvarea celor trei emoții distructive: furia, vina și frica.
- Lucrul prin procesul de iertare pentru rănilor și suferințele inimii.
- Implicarea în îngrijirea sufletului și practici spirituale.
- Participarea la activități fizice constante.
- Consolidarea nutriției și hidratării.
- Detoxifierea corpului de contaminanți.
- Revigorarea viselor și planurilor pentru viitor.

Șapte moduri de a-ți asuma responsabilitatea pentru starea ta de bine – și de a-ți ameliora depresia

Iată șapte principii pe care le poți urma pentru a te ajuta să ai grijă de tine, potrivit lui Gregory Jantz (2019):

1. Nu ignora ceea ce te doare

Mulți oameni au atitudinea de "ignoră problema și speră că va dispărea." În acest caz, ignoranța nu este o binecuvântare. Majoritatea problemelor de sănătate sunt asemenea cavitațiilor din dinții tăi: nu vor fi mai bine; de fapt, vor deveni probabil mai grave fără tratamentul unui profesionist calificat. Când vine vorba de sănătatea ta fizică, mentală și emoțională, negarea nu este prietena ta.

2. Nu mai procrastina

Uneori avem toate intențiile de a merge la medic sau de a aborda o problemă. Nu suntem în negare - știm că se întâmplă ceva ce trebuie rezolvat. Poate că înțelegem chiar că problema este gravă. Este pe lista noastră de lucruri de făcut... doar că nu se face niciodată. Motivele pentru care amânăm sunt numeroase și pot varia de la o persoană la alta. Este posibil ca unii oameni să amâne din cauza unei proaste gestionări a timpului, dar acest lucru este puțin probabil. Adevărul este că suntem foarte buni la a face timp pentru lucrurile pe care le considerăm importante (sau chiar plăcute - de exemplu, câte ore ai petrecut pe rețelele sociale săptămâna aceasta?).

Amânarea este mai des legată de sentimente negative (cum ar fi frica) sau de nevoi percepute (cum ar fi nevoia de a avea controlul) pe care le-am atașat sarcinii de realizat.

În plus față de crearea unui mediu în care problemele mici de sănătate pot deveni probleme mai mari, studiile arată că amânarea în sine este dăunătoare pentru tine, crescând stresul și anxietatea și scăzând calitatea somnului, ceea ce afectează lucruri precum luarea în greutate, sistemul imunitar și altele. Descoperirea ce alimentează amânarea ta poate fi utilă, dar nu este necesară. Amânarea poate fi rezolvată - și rezolvată rapid - prin simplul fapt de a face lucrul pe care l-ai amânat.

3. Rămâi la curent cu privire la starea ta de sănătate specifică

Cu o simplă căutare online, poți fi la curent cu cele mai recente descoperiri și opțiuni de tratament. De asemenea, poți să te alături grupurilor online sau să te abonezi la buletine informative electronice legate de problemele tale de sănătate unice. Iar dacă medicul îți recomandă evaluări sau verificări periodice, nu neglija aceste programări deoarece te simți bine în prezent sau nu ai simptome. Cel mai bun mod de a te menține sănătos este să îți menții îngrijirea medicală.

4. Evaluează-ți medicația ta

Deoarece multe medicamente pot contribui la depresie, dacă experimentezi simptome de depresie, cere unui profesionist medical să

evalueze medicamentele pe care le iei pentru a vedea dacă vreunul dintre ele ar putea agrava situația. Întreabă dacă dozele medicamentelor suspectate pot fi ajustate, eliminate sau înlocuite cu alte medicamente sau tratamente.

5. Fii propriul tău avocat

Un alt mod de a avea grijă de tine este să fii deschis să explorezi noi opțiuni de tratament, să programezi întâlniri cu specialiști și să urmezi căi de vindecare neconvenționale. A forma o echipă de profesioniști pricepuți, care își pun accentul pe sănătatea ta, necesită timp și efort, dar vei recolta beneficiile printr-o viață mai lungă și mai sănătoasă. În cele din urmă, înțelegerea opțiunilor tale de asigurare medicală și îngrijire medicală este esențială. Alegerea medicilor potriviți și a tratamentelor adecvate este mai ușoară atunci când înțelegi ce este disponibil pentru tine.

6. Păstrează o evidență bună ale istoricului tău medical

Istoricul tău medical este important și poate influența tratamentele și tehnicile viitoare pentru vindecare. Poate aduce la lumină dificultățile actuale și poate furniza informații valoroase profesioniștilor actuali din domeniul sănătății. Păstrează înregistrări precise ale afecțiunilor anterioare, a medicilor care te-au tratat și a oricăror medicamente pe care le-ai luat.

7. Implică un partener de responsabilitate

Puterea responsabilității nu poate fi negată. Potrivit unui studiu efectuat de Societatea Americană de Formare și Dezvoltare, când îți asumi o obligație legată de un obiectiv în fața unui prieten sau a unui specialist (terapeut, consilier), probabilitatea de a-ți îndeplini acel obiectiv crește la 65%. Și dacă stabilești o întâlnire specifică cu partenerul tău de responsabilitate legată de progresul sau rezultatele tale, probabilitatea ta de succes crește la 95%.

Un partener de responsabilitate te poate întreba următoarele: Ești consecvent(ă) cu obiectivele tale de exerciții fizice? Ai luat vitamina D astăzi? Ai atins obiectivul de consum de apă pentru astăzi? Programezi întâlnirile medicale de care ai spus că ai nevoie? Ai luat legătura cu medicul acela în legătură cu simptomele tale de depresie, așa cum ai promis că vei face?

Să-i acordăm cuiva permisiunea de a întreba despre obiectivele de sănătate pe care ni le-am propus are sens. Partenerii de responsabilitate nu ne "obligă" să facem ceva. Nici măcar nu ne spun ce să facem. Ei ne monitorizează și ne întreabă cum reușim să facem lucrurile pe care spunem că le dorim să le facem. Și uneori, asta poate face o diferență semnificativă. Când vine vorba de sănătatea ta, tu ești în control. Nimeni nu știe ce experimentezi mai bine decât tine și tu ești și persoana cu cel mai mare acces la deciziile și comportamentele care pot avea cel mai mare impact asupra stării tale. Nimeni nu poate face asta în locul tău. Prin acceptarea responsabilității pentru bunăstarea ta, vei fi pe drumul cel bun pentru a-ți optimiza sănătatea fizică, dar și sănătatea mentală și emoțională.

Schimbă starea de spirit tristă: Strategii:

STRATEGIA 1

Corectează-ți așteptările și predicțiile privind starea ta de spirit

Cândindu-te că te simți mereu deprimat poate intensifica sentimentele de tristețe. Este posibil să experimentezi multă tristețe și nefericire pe parcursul zilei, dar atunci când te trezești cu așteptarea că vei trăi în fiecare zi sub o ceață întunecată, starea ta depresivă poate deveni și mai gravă.

Te aștepti să ai mai multă tristețe și mai puțină fericire în viața de zi cu zi decât trăiești efectiv?

Corectează-ți așteptările negative. Se întâmplă ca ziua ta să decurgă mai bine decât te aștepti? Dezvoltarea unor așteptări mai precise și echilibrate cu privire la starea ta de spirit zilnică poate îmbunătăți starea ta de spirit.

STRATEGIA 2

Măsoară-ți "temperatura emoțională"

Este probabil să spunem că niciunul dintre noi, cel puțin în mod regulat, nu ne "măsurăm temperatura emoțională". Toți ne parcurgem zilele, simțindu-ne mai mult sau mai puțin satisfăcuți, nefericiți, frustrați, fericiți, mulțumiți, nervoși sau anxioși, fără să ne deranjăm să observăm fluxul și refluxul emoțiilor noastre. Dar ceea ce știm este că emoțiile se schimbă de-a lungul zilei, chiar și pentru persoanele care sunt destul de deprimare. S-ar putea să trăiești mai multe momente de fericire și mai puține momente de tristețe decât crezi. Cunoașterea adevăratei naturi a stării tale emoționale zilnice te va ajuta să fii strategic în eforturile de a-ți îmbunătăți starea de spirit. Vei învăța care momente ale zilei sunt asociate cu perioadele tale de mai mică stare de bine și care momente ale zilei pot părea mai pline de speranță. Odată ce cunoști fluxul natural al emoțiilor tale zilnice, poți folosi strategiile tale de îmbunătățire a stării de spirit într-un mod mai direcționat și eficient.

Pentru a dezvolta o imagine mai precisă a schimbărilor stării tale de spirit de-a lungul zilei, este important să ții o înregistrare sistematică a experiențelor tale zilnice legate de emoții pozitive și negative. Ideal ar fi să urmărești starea ta emoțională în fiecare oră a zilei, în fiecare zi, timp de cel puțin 2 săptămâni.

STRATEGIA 3

Alege momentul potrivit pentru îmbunătățirea stării de spirit

Toată lumea experimentează o anumită variabilitate în emoțiile pozitive și negative, așa că de ce să nu-ți planifici eforturile de îmbunătățire a stării de spirit pentru a coincide cu fluctuațiile naturale ale emoțiilor tale? Dacă depresia ta este destul de intensă sau dacă nu ai mai încercat până acum să-ți îmbunătățești starea de spirit, ar fi mai bine să începi în momentele zilei în care te simți mai puțin deprimat. Abordează momentele mai puțin depresive ale zilei înainte de a lucra la cele mai dificile momente, cum ar fi serile, când poate ești singur, obosit și înclinați să te simți mai trist. Majoritatea oamenilor ar putea începe cu dimineațile sau sfârșiturile de săptămână, deoarece în aceste momente tristețea este în general la nivel minim, iar fericirea este în general maximă.

STRATEGIA 4

Creează o ierarhie a stării de spirit

De-a lungul decadelor, psihologii au descoperit două intervenții fundamentale care s-au dovedit a fi extrem de eficiente în tratarea anxietății și depresiei clinice. Prima este să descompui o problemă complicată în părțile sale componente și apoi să lucrezi la fiecare componentă într-o manieră sistematică. A doua abordare, introdusă inițial în tratamentul anxietății, este dezvoltarea unei ierarhii de expunere - o listă de situații înfricoșătoare, clasate de la cele mai puțin înfricoșătoare la cele mai înfricoșătoare. Această abordare poate fi folosită pentru a-ți planifica eforturile de îmbunătățire a stării de spirit. Pentru majoritatea oamenilor, momentele în care sunt singuri sunt mai depresive decât momentele în care interacționează cu alții, cum ar fi la locul de muncă sau în timpul activităților recreative. Prin urmare, momentele în care ești singur pot fi plasate în partea de sus a ierarhiei tale de stări de spirit. Nu vei începe îmbunătățirea stării de spirit în astfel de momente, ci mai degrabă atunci când ai perioade mai scurte și mai puțin intense de tristețe - de exemplu, când conduci la serviciu. Acest moment al zilei ar putea fi situat mai jos în ierarhia ta de stări de spirit, deoarece tristețea este mai scurtă și mai puțin intensă.

STRATEGIA 5

Vânează-ți "tigrii" prin monitorizarea situațiilor

Declanșatorii externi ai unei stări de spirit depresive pot fi ca niște tigri ascunși în iarba înaltă: Poate că abia dacă îți dai seama de efectul lor asupra stării tale de spirit pentru că nu ești conștient de ei sau te-ai obișnuit cu ei. Sau poate că nu apreciezi pe deplin efectul lor negativ; știi că aceste probleme există, dar

subestimezi impactul lor negativ asupra ta. Sau poți fi foarte conștient de sentimentele tale deprimante, dar cauza lor poate să nu fie atât de evidentă. Există, de asemenea, declanșatori externi care pot fi subtili și trecători.

Poate fi ușor să îți dai seama că o ceartă cu soțul/soția sau o evaluare proastă la locul de muncă te-a afectat, dar poate fi mult mai greu să vezi că o zgârietură pe un mobilier nou sau un comentariu neplăcut făcut de un prieten apropiat te-au afectat într-un mod similar. De asemenea, un declanșator poate să nu fi avut loc chiar acum, ci poate fi cauzat de gândirea la un eveniment negativ din trecut. Poate fi posibil să crezi că evenimentul nu ar trebui să te afecteze și astfel încerci să negi sau să-ți justifici impactul său. Toți acești factori fac ca identificarea situațiilor și circumstanțelor externe asociate cu starea de tristețe să fie o sarcină dificilă.

Trebuie să identifici situații repetitive care au un efect semnificativ asupra stării tale de spirit deprimată - precum și situații unice care se întâmplă doar în acest moment - înainte de a putea aborda aceste declanșatori și de a reduce tristețea.

STRATEGIA 6

Încuiați tigrul minimizând efectele negative

Dacă continuăm cu analogia tigrului, o modalitate evidentă de a-ți îmbunătăți starea de spirit este să vezi dacă poți încuia tigrul - adică să poți controla sau să minimizezi impactul negativ al problemelor, situațiilor sau circumstanțelor vieții asupra bunăstării tale emoționale. După ce ai completat monitorizarea situațiilor descrisă mai sus și ai identificat declanșatorii stării tale de spirit depresive, poți determina cum să reduci efectele lor negative asupra ta.

Stabilește dacă poți să reduci expunerea la persoane/situații dificile sau negative. S-ar putea să trăiești cu o problemă sau situație dificilă de mult timp. Reexaminează situația depresivă din perspectiva reducerii expunerii la ea sau cel puțin minimizării impactului său negativ asupra stării tale de spirit.

După ce ai redus expunerea la această situație sau persoană dificilă, evaluează dacă aceasta a dus la o îmbunătățire directă a stării tale de spirit fără a provoca interferențe sau disconfort în viața ta de zi cu zi. Este important ca eforturile tale de a minimiza impactul negativ al declanșatorilor stării de spirit depresive să nu se transforme în evitare cronică.

STRATEGIA 7

Preia conducerea vânătorii cu ajutorul unui plan responsabilizare

Majoritatea circumstanțelor vieții care te fac să te simți descurajat poate că nu pot fi controlate prin minimizare sau evitare. În aceste cazuri, singura soluție poate fi să schimbi situația. Continuând cu metafora tigrului, poate fi nevoie să "preiei conducerea vânătorii" - adică să-ți asumi responsabilitatea pentru circumstanțele neplăcute prin schimbarea modului în care le abordezi. Dar înainte de a face acest lucru, este important să ai o înțelegere realistă a nivelului de control și responsabilitate personală pe care îl ai asupra fiecărui eveniment.

Dacă supraestimezi controlul și responsabilitatea ta, vei fi frustrat de încercările de a schimba situația și s-ar putea să te simți chiar mai deprimat. Prin urmare, primul lucru pe care trebuie să-l faci înainte de a crea un plan de acțiune este să ai o evaluare realistă a responsabilității și controlului tău. Să îți dai seama că ai mult mai puțin control și responsabilitate asupra schimbării unei situații negative decât ai crezut poate îmbunătăți în sine starea ta de spirit, pentru că acum poți lucra să accepți lucrurile pe care nu le poți schimba și să limitezi eforturile doar la aspectele problemei care sunt sub controlul tău.

STRATEGIA 8

Înfruntă tigrul prin scrisul expresiv

Deși scrierea despre o experiență dificilă poate provoca o creștere temporară a emoției negative imediat după ce persoana a finalizat exercițiul, în câteva ore aceasta dispare. Pentru majoritatea oamenilor, scrisul expresiv conduce la emoții pozitive precum ușurare, fericire și mulțumire. Se pare, deci, că confruntarea cu tigrul din viața ta - adică confruntarea cu sentimentele despre eșecurile, pierderile și cerințele nerezonabile ale vieții prin scrisul expresiv - poate avea un impact pozitiv asupra stării tale emoționale. Scrisul expresiv contracarează tendința de a evita sau inhiba gândirea despre o situație deranjantă, care este o strategie slabă de adaptare asociată cu o stare de spirit mai negativă. De asemenea, oferă o oportunitate de a exprima gândurile nedorite intruzive, ceea ce va reduce impactul acestor gânduri asupra stării tale de spirit.

STRATEGIA 9

Adoptă o perspectivă nouă asupra tigrului

Uneori, dificultățile din viața noastră de zi cu zi sunt ca niște tigri care par să apară din senin. Putem merge înainte ca de obicei, iar apoi ceva rău se întâmplă; bruscitatea evenimentului ne dezorientează și reacționăm negativ, pentru că nu înțelegem cu adevărat natura dificultății. Pe de altă parte, ne putem

atașa emoțional de problemele zilnice care ne deprima. Devenim atât de concentrați pe noi înșine, preocupându-ne de consecințele negative pe termen lung, încât devenim ușor orbi la posibile soluții. Devenim implicați într-un anumit mod de a gestiona problema și nu putem gândi creativ; nu putem gândi la modalități alternative de a face față. Cu alte cuvinte, suntem prinși în propria noastră perspectivă, propria noastră înțelegere a problemei. Această viziune îngustă ne poate împiedica să schimbăm situația sau să găsim altă soluție. Abordarea unei dificultăți, fie că este vorba de o situație bruscă și neașteptată, fie că este vorba de o problemă care există de mult timp, necesită să ne retragem și să încercăm să câștigăm o perspectivă asupra problemei, încercând să o vedem din altă perspectivă. Pentru a ajuta oamenii să își lărgescă înțelegerea unei probleme, terapeuții cognitivi folosesc adesea o intervenție numită "perspective taking" (a lua perspectiva). Puteți aplica această strategie pentru orice tigru care ar putea aștepta în ascuns, în special pentru schimbările bruște și neașteptate ale vieții care vă lasă cu o puternică senzație de incertitudine cu privire la viitor.

STRATEGIA 10

Îmblânzește tigru prin acțiune

Preiei controlul prin refuzul de a fi victimă a negativității, pierderilor, dezamăgirilor și greșelilor care te lovesc în viața de zi cu zi. De ani de zile, terapeuții comportamentali cognitivi au învățat pacienții deprimați și anxioși un set de abilități de adaptare, numite rezolvare de probleme, pentru reducerea factorilor de stres din viața lor. Acum poți folosi aceleași abilități ca strategie de reparare a stării de spirit pentru a schimba o situație care te face să te simți deprimat. Adesea, cel mai eficient mod de a repara tristețea este să te ocupi mai eficient de problemele și persoanele care cauzează mizerie în viața ta.

Stabilește problema: Înainte de a aborda o situație problematică, trebuie să ai o înțelegere clară a naturii ei. Descrie problema în termeni specifici și comportamentali, în loc să te referi la sentimente vagi și generalizate. Problemele complexe trebuie descompuse în părți specifice la care poți să te concentrezi pe rând.

Stabilește obiective de schimbare: Creează o descriere foarte specifică, concretă și realistă a modului în care ai dori să se schimbe situația. Cum s-ar putea schimba situația într-un mod care să te facă să te simți mai puțin deprimat? Cum ai vrea să gestionezi situația și care ar fi rezultatul cel mai dorit și realist? Dacă problema care te deprima este "sănătatea fizică precară", care ar fi indicii specifice că ai avea acum o stare de sănătate mai bună?

Generează soluții: Notează cât mai multe soluții diferite la problemă, fără să le judeci sau să le evaluezi care dintre ele sunt cele mai bune. Este important să lași deoparte judecățile; fii deschis la minte și creativ, scriind orice soluție poți să îți imaginezi, indiferent cât de ridicolă ar părea.

Evaluează fiecare soluție: Examinează soluțiile pe care le-ai generat și notează avantajele și dezavantajele fiecăreia. Rachel a realizat că încercarea de a alerga distanțe lungi imediat, renunțarea la pasiunea ei pentru alergat și schimbarea cu bicicleta erau toate nerealiste. Fiecare dintre celelalte soluții avea avantaje și dezavantaje, așa că ea a ales cea mai potrivită pentru planul său de acțiune, care părea să aibă cele mai multe avantaje și cele mai puține dezavantaje (adică să angajeze un antrenor personal și să lucreze la un program de întărire fizică).

Implementează un plan de acțiune: După ce ai ales o soluție, descompune-o în diverse componente sau sarcini pe care va trebui să le pui în aplicare pentru a o încerca. Descrie ce trebuie să faci, când vei face asta și eventualele probleme cu care te-ai putea confrunta în timpul executării sarcinii. Apoi notează dacă ai încercat sau nu. Planul de acțiune al lui Rachel pentru începerea unui program de întărire fizică includea cererea de recomandări de la prieteni, cercetarea diferitelor săli de sport, căutarea online a programelor de recuperare post-operatorie, consultarea cu chirurgul ei despre exerciții fizice, întâlnirea cu un antrenor fizic, completarea unei evaluări pre-fitness și programarea primei săptămâni de antrenament fizic.

Evaluează rezultatul: Rezolvarea problemei nu se oprește odată cu luarea de măsuri. Este important să mergi până la această etapă finală și să determini într-adevăr dacă abordarea ta a fost eficientă, sau cel puțin dacă ești pe drumul cel bun. Există două rezultate importante de luat în considerare. În primul rând, soluția pe care ai ales-o a dus la tipul de schimbare în problemă pe care ți-l doreai? Și în al doilea rând, cum a afectat implementarea soluției - planul de acțiune - starea ta de spirit? Te simți mai puțin deprimat sau mai deprimat în urma acțiunilor tale? S-ar putea să decizi că ai ales planul de acțiune corect, dar acum trebuie să persisti mai mult pentru a-ți atinge obiectivele. Sau ai putea decide că soluția nu a fost cea potrivită și că ai nevoie să te întorci, să alegi o altă soluție și să dezvolti o altă abordare.

STRATEGIA 11

Cunoaște-ți criticul interior

Primul pas în a înlătura vocea critică interioară este să înțelegi cum te critici pe tine însuși. Anumite gânduri critice negative au tendința să revină în perioadele de tristețe. Din fericire, te poți antrena să fii mai conștient de vocea critică interioară, astfel încât să poți gestiona una dintre principalele surse ale stării tale de spirit negative. Majoritatea persoanelor care luptă cu o stare de spirit deprimată au unul sau mai multe teme critice recurente care sunt declanșate atunci când vine descurajarea.

De multe ori, criticul interior se concentrează pe aspecte precum incompetența, eșecul, respingerea, dezaprobarea, lipsa de iubire, abandonul, rușinea, jena și pierderea. Situațiile negative la locul de muncă, școală, în relații, sănătate, finanțe și chiar în timpul timpului liber pot declanșa aceste gânduri critice automate despre tine însuși. Primul pas în depășirea vocii critice interioare și în repararea stării tale de spirit depresive este să cunoști cum te critici aspru pe tine însuși. Care este tema ta de auto-critică? Ce nu-ți place cel mai mult la tine?

STRATEGIA 12

Cântărește faptele

După ce ai descoperit tema recurentă negativă în gândurile exprimate de criticul tău interior, următorul pas este să evaluezi acuratețea acestor gânduri. Cum se compară gândirea ta cu realitatea? Care sunt argumentele pro și contra auto-evaluării tale critice negative? Deși poate exista multe dovezi ale imperfecțiunii în viața ta, exagerezi calitățile tale negative sau gravitatea situației? Învățarea de a contesta gândurile automate negative - pentru a le corecta astfel încât să reflecte mai precis realitatea - este cea mai puternică intervenție terapeutică cognitivă pentru repararea stării de spirit deprimată. Această tehnică terapeutică se numește colectarea de dovezi, iar tu poți folosi formularul de mai jos pentru a efectua acest tip de muncă de reparare a stării de spirit.

STRATEGIA 13

Cunoaște-ți prejudecățile

Beck și colegii săi au identificat mai multe erori cognitive pe care oamenii au tendința să le facă atunci când se simt tristi. Aceste erori contribuie la tendința noastră de a face evaluări negative și cresc volumul vocii criticului interior.

Gândirea totul sau nimic: tendința de a te privi pe tine, pe alții și chiar situații în categorii alb-negru, fără nuanțe de gri (de exemplu, să te consideri foarte competent doar dacă ai succes în absolut tot ce faci, sau un eșec total dacă ai dificultăți într-o singură arie a vieții tale).

Filtrarea negativă: tendința de a vedea doar aspectele negative ale oamenilor sau situațiilor și a ignora elementele pozitive (de exemplu, să te concentrezi asupra unei remarci critice făcute de un coleg de muncă, fără să-ți amintești nici măcar de comentariile prietenoase și de apreciere ale altora).

Personalizare: tendința de a presupune că ești responsabil pentru evenimentele negative sau pentru comportamentul rău al altor persoane, și, prin urmare, să te blamezi excesiv pe tine însuși în loc să dai vina pe alții sau pe circumstanțe externe (de exemplu, prietena ta Marla face o remarcă bruscă și tu presupui că trebuie să o fi supărat, în loc să iei în considerare că ar putea avea o zi proastă).

Suprageneralizarea: tendința de a trage concluzii prea rapide, adică de a face o generalizare amplă pornind de la un singur incident sau situație (de exemplu, să presupui că mariajul tău este în pericol după o dispută verbală aprinsă despre finanțe).

Catastrofizarea: tendința de a anticipa cele mai rele scenarii în viitor, fără a lua în considerare posibilele rezultate mai puțin negative (de exemplu, să fii convins că vei pierde locul de muncă și că vei ajunge să-ți pierzi casa din cauza restructurării companiei tale).

Imperative (de exemplu, ar trebui): tendința de a te judeca pe tine sau pe alții în funcție de idei sau așteptări rigide și fixe (de exemplu, să aștepti ca oamenii să te trateze întotdeauna politicos și corect). Terapeuții cognitivi au constatat că învățarea de a identifica și corecta erorile cognitive poate duce la îmbunătățiri în stările de spirit negative.

STRATEGIA 14

Descoperă o modalitate alternativă de gândire

A deveni priceput în corectarea criticii interioare excesiv de negative și înlocuirea ei cu o perspectivă mai rațională și echilibrată este o unealtă deosebit de puternică pentru repararea stării de spirit negative sau deprimată.

Această componentă esențială a terapiei cognitive este unul dintre factorii care au făcut din aceasta o metodă de tratament atât de eficientă pentru depresia clinică. Va dura timp și practică să devii priceput în generarea de alternative. La început, s-ar putea să consideri aceste alternative îndoielnice sau greu de crezut, deoarece contestă vechiul tău mod critic de gândire. Încearcă să îți amintești că aceste îndoieli vin.

STRATEGIA 15

Evaluează consecințele

Este important să recunoști și consecințele - costul pentru tine - al faptului de a continua să ascuți vocea interioară aspră și critică față de noua alternativă mai adaptivă. De exemplu, dacă gândul tău negativ este "Nu voi reuși niciodată în viață", iar tu ai experimentat eșecuri semnificative la locul de muncă sau în relații, strângerea de dovezi poate să conducă totuși la concluzia negativă. Dar poți privi și dintr-o perspectivă practică: Ce efect are gândirea că nu vei reuși niciodată în viață asupra ta chiar acum? Te-ar

putea determina să renunți, astfel încât să îndeplinești ceea ce ai venit să te aștepti? Există un cost serios să presupui că "nu voi reuși niciodată în viață". Nu ar fi mai util să adopte o modalitate de gândire mai optimistă, chiar dacă nu ar fi complet precisă? Terapeuții cognitiv numesc aceasta analiză cost-beneficiu, și iată cum să o faci.

STRATEGIA 16

Acționează împotriva criticului

Nimic nu poate fi mai adevărat când vine vorba de repararea stării de spirit. Pentru a-ți schimba cu adevărat modul de gândire astfel încât să te simți mai puțin deprimat, trebuie să-ți schimbi comportamentul; adică, trebuie să acționezi pe baza noii modalități alternative de gândire. Acesta este cel mai puternic abordare pe care terapeuții cognitiv o folosesc cu pacienții lor depresivi pentru a trece de la gândirea automată negativă la gândirea mai pozitivă și adaptivă. Noi numim această ipoteză empirică de testare, și este conceput pentru a slăbi credința în negativ, gândurile auto-critice și să consolideze credința în cogniții alternative mai pozitive. Aceasta implică în principal planificarea unei serii de activități care vor constitui un test al gândirii tale negative față de cea mai realistă alternativă.

STRATEGIA 17

Completează un inventar comportamental

Folosește un formular de auto-monitorizare mai specific pentru schimbarea comportamentală - un formular care implică evaluarea sentimentului de împlinire și plăcere pe care l-ai obținut din activitățile tale zilnice. Deci, ar trebui să completezi și un inventar comportamental folosind acest nou formular.

STRATEGIA 18

Revigorează-ți inventarul comportamental

Clasifică cele două liste de comportamente pozitive și negative de la cele mai puțin dificil de schimbat la cele mai dificil de schimbat. De asemenea, analizează evaluările de bucurie / realizare asociate cu comportamentele pozitive și evaluările de tristețe asociate cu comportamentele negative. Marchează cu un cerc comportamentele pozitive care sunt mai puțin dificil de schimbat, dar asociate cu o bucurie / realizare semnificativă, și lucrează la creșterea acestor comportamente în viața ta de zi cu zi. Fă același lucru și pentru comportamentele negative: marchează pe cele care sunt mai puțin dificil de schimbat, dar asociate cu un nivel moderat de tristețe și începe să lucrezi la reducerea acestor comportamente în viața ta de zi cu zi.

STRATEGIA 19

Stabilește obiective pentru schimbarea comportamentală

Începe prin a stabili câteva priorități. Cum ai dori să te schimbi? În ceea ce privește ceea ce este important pentru tine - valorile și obiectivele personale din viața ta - care sunt sarcinile cele mai semnificative și mai semnificative pe care ai dori să le atingi? Efectuarea de schimbări comportamentale în domeniile importante ale vieții tale va avea cel mai mare impact asupra reparării stării tale de spirit negative. Deci, care sunt cele mai importante obiective de viață pentru tine: relațiile cu familia, căsătoria, munca, finanțele, recreerea, sănătatea, timpul liber, prietenii, problemele spirituale?

Gândește-te la ce comportamente pozitive ai putea crește și ce comportamente negative ai putea reduce pentru a îmbunătăți fiecare dintre aceste domenii ale vieții și începe programul tău de schimbare comportamentală prin vizarea comportamentelor legate de obiective. Crește comportamentele care te apropie de atingerea obiectivului și redu comportamentele care împiedică atingerea obiectivului. Atunci când te simți jos sau trist, determină dacă te implici într-un comportament negativ care interferă cu obiectivul. În caz afirmativ, lucrează la înlocuirea aceluia comportament cu un comportament pozitiv care sprijină obiectivul.

STRATEGIA 20

Îmbrățișează schimbarea comportamentală

Chiar dacă strategiile anterioare te-au ajutat deja să faci schimbări comportamentale importante, anumite comportamente se pot dovedi mai rezistente.

STRATEGIA 21

Întărește comportamentul de recompensare

La acest punct, ar trebui să reduci atât comportamentele negative, cât și să crești comportamentele pozitive. Cu toate acestea, mulți oameni care luptă cu starea de spirit blues se concentrează mai mult pe eliminarea aspectelor negative, deoarece atunci când se simt jos, nu se așteaptă ca eforturile lor de a experimenta bucurie sau satisfacție să reușească, și se convin că încercarea este prea dificilă. Prin urmare, aceștia evită să se expună la experiențele care ar putea îmbunătăți starea lor de spirit. Prin urmare,

această strategie se concentrează în mod specific pe creșterea gradului de experiențe satisfăcătoare sau recompensatoare în viața ta de zi cu zi.

STRATEGIA 22

Sărbătorește schimbarea

Schimbarea comportamentului oferă propriile sale recompense, dar poți intensifica efectele sale de reparare a stării de spirit prin recunoașterea și sărbătorirea muncii depuse și a realizărilor tale. Îți ia timp să te retragi, să reflectezi asupra efectelor pozitive ale schimbărilor comportamentale și să iei în considerare modul în care ai preluat controlul asupra stării tale emoționale.

STRATEGIA 23

Completează o declarație a impactului asupra ruminării

Convingerile - "Ruminația mă face să mă simt lipsit de control, o persoană rea, un eșec" - vor contribui apoi la sentimente chiar mai puternice de depresie. Așadar, o persoană ar putea începe cu convingerea pozitivă "Dacă mă gândesc destul de mult la asta, voi rezolva problema", dar să ajungă la concluzia negativă "De ce nu pot rezolva această problemă? Trebuie să fiu un idiot."

Puterea convingerilor pozitive eronate despre ruminație este un motiv convingător pentru a începe lupta împotriva ruminăției depresive prin contestarea acestor credințe.

STRATEGIA 24

Reevaluează-ți starea depresivă

Ruminația tinde să revină mereu la sine, aducându-ne mereu la gânduri repetitive despre cât de rău ne simțim din cauza stării noastre de jos. Aceasta poate fi considerată ca fiind o ruminație focalizată pe emoții și ne lasă să ne simțim "depresivi din cauza depresiei". Desigur, a fi deprimat din cauza tristeții nu face decât să intensifice gândirea negativă, perpetuând ciclul între gândurile negative și emoțiile negative.

Dezvoltarea unei perspective realiste și echilibrate asupra stării de spirit depresive este cheia pentru a stăvili ruminația depresivă focalizată pe emoții.

STRATEGIA 25

Recalibrează-ți standardele

Atunci când nu reușim să atingem obiectivele importante din viață, suntem mai susceptibili să rumegăm despre noi înșine și despre defectele noastre. Dar uneori ne blocăm în acest fel de gândire deoarece standardele noastre de performanță sunt prea ridicate sau comparațiile sociale sunt prea extreme. O modalitate de a face față acestui tip de comparație maladadaptivă este să-ți reevaluezi criteriile de succes. Poate că ai mai mult succes în atingerea obiectivelor decât crezi, iar problema este că ai standarde excesiv de ridicate.

Ai în vedere că standardele tale nu au fost impuse de sus. Le-ai dobândit prin experiențele vieții și, prin urmare, le poți schimba.

STRATEGIA 26

Programează o sesiune de reflecție intensă

Unul dintre motivele pentru care reflecția intensă are o legătură atât de puternică cu starea depresivă este că pare atât de naturală, dar în același timp incontrollabilă. Atunci când începi să reflectezi în acest fel, poate părea spontan, ca și cum ar fi singura opțiune pe care o ai în acel moment. Nu trebuie să îți amintești că este timpul să începi să reflectezi; pare că te afunzi în ea destul de ușor, involuntar. Reflecția intenționată funcționează pentru că îți redobândești un anumit grad de control asupra procesului de reflecție. Este, de asemenea, o formă de expunere, care face treptat gândurile reflective mai puțin înspăimântătoare și procesul mai puțin generatoare de anxietate. Te ajută să obiectivezi reflecția - să tratezi gândurile ca "doar gânduri" și nu ca fapte sau adevăruri despre viața ta. De asemenea, este o modalitate de a experimenta inutilitatea reflecției și incapacitatea ei de a duce la o rezolvare de orice fel; este cu adevărat o experiență ca pe un "mecanism de alergare pe bandă".

STRATEGIA 27

Dezvoltă-ți abilitățile de distragere a atenției

În primii ani de cercetare privind ruminarea, distragerea atenției a fost considerată opusul ruminării. Persoanele care se angajau în activități pozitive de distragere a atenției atunci când intrau într-o stare depresivă- activități precum să facă ceva plăcut, să se implice într-un hobby sau exerciții fizice, să intre în contact cu prietenii - erau considerate a reacționa adaptiv la starea lor de spirit negativă. Astfel, se credea că distragerea atenției ar trebui să reducă ruminația, deși rezultatele cercetărilor nu au fost întotdeauna atât de favorabile.

STRATEGIA 28

Cultivă conștientizarea prin accentuarea atenției

Când ne simțim depresivi, avem tendința de a filtra mare parte din experiența noastră prezentă, pentru că mintea noastră este concentrată asupra unor experiențe negative sau dezamăgitoare din trecut. Când ne gândim la trecut, multe din experiențele noastre prezente trec neobservate. În mod evident, suntem conștienți că ne simțim deprimati - dar aceasta devine separată de restul experienței noastre momentane, care este filtrată și ignorată din cauza preocupării noastre cu trecutul. Ceea ce agravează acest proces este că gândirea noastră depresivă este foarte afectată de informații negative, astfel încât chiar și gândirea noastră despre trecut devine o reprezentare distorsionată a realității.

Pentru a contracara acest proces, terapia de conștientizare învață oamenii să acorde atenție aspectelor experienței lor actuale pe care de obicei le ignoră atunci când se simt deprimati.

În loc să încerce să nu gândească negativ despre trecut - adică să încerce să exercite control asupra gândurilor - conștientizarea învață indivizii să renunțe la gândirea negativă, să înceteze să o controleze (de exemplu, "Lasă gândurile negative să treacă prin mintea ta fără efort"). Acest lucru se face prin exerciții de antrenament al atenției care se concentrează pe alte aspecte, non-emoționale, ale experienței momentane. Această concentrare asupra altor aspecte ale experienței totale lasă mai puține resurse de atenție disponibile pentru preocupările legate de evenimentele trecute sau pentru auto-reflecție negativă și critică.

STRATEGIA 29

Eliberază-te de negativitate prin detașare

Cultivarea conștientizării nu înseamnă că nu vei mai avea gânduri negative și deprimite despre trecut. Gândirea negativă face parte din viață; este o caracteristică naturală a creierului tău emoțional și nu poți șterge memoria durerilor, pierderilor sau eșecurilor trecute. Așadar, având gânduri negative este inevitabil, dar modul în care le tratezi determină efectul lor asupra stării tale de spirit. Detașarea, sau adoptarea perspectivei unui observator non-judgmental atunci când ai astfel de gânduri, este o altă strategie terapeutică-cheie a terapiei de conștientizare.

STRATEGIA 30

Exprimă-ți emoțiile negative

Terapia de conștientizare accentuează și acceptarea sentimentelor negative, precum și a gândurilor negative. Deși oamenii pot suprima emoțiile negative pe termen scurt, acest lucru nu este foarte eficient în reducerea efectului tristeții - și poate chiar duce la o stare de spirit mai depresivă pe termen lung, mai ales atunci când o persoană încetează să își exprime emoțiile active.

Suprimarea emoțională poate contribui la o stare de spirit depresivă mai puternică.

STRATEGIA 31

Găsește liniște și alinare prin meditație

Bazată pe bogata istorie a meditației budiste, meditația de conștientizare (mindfulness) își propune să ridice nivelul de conștientizare al momentului prezent prin atenție clară, deliberată, cu acceptare și fără judecată acordată unui singur obiect de experiență

STRATEGIA 32

Recuperează amintiri pozitive specifice

Nu aștepta până când te simți deprimat pentru a încerca să-ți amintești pentru prima dată amintiri pozitive. Este important ca fiecare amintire pozitivă să fie detaliată, inclusiv informații specifice despre momentul, locul și circumstanțele în care a avut loc experiența pozitivă. Este deosebit de important să-ți amintești ce ai făcut pentru a crea evenimentul pozitiv și ce consecințe pozitive au fost asociate cu experiența.

Experiențele fericite rareori apar complet din senin; jucăm cu toții un anumit rol, oricât de minor, în experiențele noastre personale. Așadar, ia în considerare rolul pe care l-ai avut în crearea amintirilor pozitive.

STRATEGIA 33

Realiniază-ți amintirile negative

Amintirile negative pot părea ca niște vulturi ce așteaptă să te învăluie când starea ta de spirit este joasă. Tendința lor de a intra în minte poate fi într-o oarecare măsură inevitabilă, dar există modalități mai bune de a gândi despre trecutul negativ care reduc impactul său asupra stării de spirit deprimat. Despre asta este vorba în această strategie.

Chiar dacă efectele suprimării amintirilor negative nu sunt pe deplin stabilite, este probabil sigur să concluzionăm că încercarea de a nu gândi la o experiență negativă din trecut este un efort de reparare

a stării de spirit maladaptiv. Deci, cel mai bun sfat pentru toată lumea este să nu încerce să suprimați amintirile personale negative, ci să folosiți negativitatea amintirilor neplăcute lucrând cu ele într-un mod mai productiv.

STRATEGIA 34

Confruntă-te cu “bila de cristal”

Poți începe acum să-ți reconstruiești sentimentul de speranță, examinând nivelul tău de speranță pentru viitor. Acest lucru implică privitul în “bila ta de cristal” personală și examinarea dorințelor tale pentru viitor. Obiectivul este să ajungi la o perspectivă mai realistă și echilibrată în care poți recunoaște cu adevărat aspectele pozitive.

STRATEGIA 35

Stabilește-ți obiectivele și valorile de viață

Speranța necesită să avem obiective și aspirații de viață, iar acestea, la rândul lor, sunt derivate din valorile noastre personale - adică din ceea ce considerăm că este semnificativ și demn de prețuit. Valorile noastre pot fi centrate pe o varietate de domenii, cum ar fi familia, relațiile sociale, bogăția, sănătatea, popularitatea, profunzimea spirituală și caritatea.

Deci, întrebările sunt următoarele: Care sunt valorile tale și cât de concentrat ești pe atingerea lor? Valorile personale ghidează selecția de obiective, care oferă sens și scop vieții.

STRATEGIA 36

Elaborează un script cu imagini pozitive

Cercetătorii au descoperit recent că imaginile mentale au un impact mult mai puternic asupra emoțiilor decât gândirea pur verbală: acționează ca un amplificator emoțional. Cu alte cuvinte, sentimentele pozitive sunt resimțite mai intens atunci când evenimentele pozitive viitoare sunt vizualizate mental, în comparație cu simpla gândire despre ele. Cercetătorii clinici au arătat, de asemenea, că imaginile pozitive pot reduce starea de spirit depresivă.

Imaginile sunt un amplificator al stării de spirit; visarea cu ochii deschiși cu speranță poate crește starea de spirit pozitivă și reduce sentimentele negative.

STRATEGIA 37

Angajează-te în contraste mentale

O stare de tristețe ușoară poate avea, de fapt, un impact pozitiv asupra rezolvării problemelor și atingerii obiectivelor, dacă așteptările tale de succes sunt ridicate și te angajezi într-o strategie cognitivă numită contrast mental. Acest proces implică imaginarea intenționată a unui obiectiv viitor pozitiv, iar apoi reflectarea asupra obstacolelor sau problemelor din realitatea prezentă care interferă cu atingerea obiectivului viitor.

Starea de bine emoțională este o combinație de speranță pentru un viitor promițător și acceptarea a ceea ce nu putem schimba.

STRATEGIA 38

Numără-ți conexiunile

Primul pas în reconectarea cu ceilalți este să faci o evaluare a rețelei tale de suport social. Cine sunt persoanele cu care ai relații - de la cunoștințe ocazionale până la membrii apropiați ai familiei? Există persoane din trecutul tău cu care nu ai mai luat legătura de mult timp? Ai putea să te conectezi cu alții, dar nu te-ai oboșit niciodată să continui conversațiile anterioare cu ei?

STRATEGIA 39

Implică-te în planificarea socială

Pentru a face schimbări în modul în care te raportezi la ceilalți, trebuie să dezvolti un plan. A lua mai multă inițiativă în viața ta socială nu se va întâmpla întâmplător. Trebuie să fii strategic.

STRATEGIA 40

Învăț să ascuți

Plăcerea pe care o ai din interacțiunile sociale depinde la fel de mult de stilul tău interpersonal precum de compania socială și activitatea pe care o desfășori. Adică, potențialul de reparare a stării de spirit crește atunci când ai o interacțiune socială plăcută și agreabilă. O modalitate de a te asigura de o astfel de experiență pozitivă este să practici abilitățile bune de comunicare interpersonală. Și una dintre cele mai bune abilități sociale este ascultarea. Majoritatea dintre noi găsim că ascultarea este dificil de făcut, iar acest lucru este valabil în special atunci când ne simțim deprimați. Avem mult mai multe șanse să vorbim despre noi înșine decât să ascultăm un prieten sau un membru al familiei.

STRATEGIA 41

Inițiază contactul interpersonal

Majoritatea persoanelor care se confruntă cu o stare de spirit scăzută găsesc mai ușor să fie pasive, supuse și neasertive în relațiile sociale decât să inițieze contactul cu ceilalți. Așadar, a lua inițiativa, a fi mai asertiv și a face primul pas pentru a se angaja în interacțiuni sociale poate părea extrem de dificil, mai ales dacă ești, de asemenea, o persoană introvertită sau dacă te confrunți cu anxietate socială, pe lângă depresie. Dar, de fapt, așteptarea ca prietenii sau familia să facă contact înseamnă că nu controlezi viața ta socială. Te pune într-o stare mai vulnerabilă și neajutorată și te privează de oportunitatea de a folosi contactul social pentru a-ți repara starea depresivă. Deși perspectiva poate părea intimidantă pentru tine, singura modalitate de a-ți reenergiza conexiunile cu ceilalți este să preiei inițiativa și să inițiezi contactul social.

STRATEGIA 42

Exersează comportamentul de a saluta

Dacă te simți deprimat de ceva vreme, este probabil că ai încetat să fii o persoană prietenoasă. Fără îndoială, tinzi să ignori oamenii, să-ți desfășori activitățile zilnice singur și să eviți contactul vizual sau interacțiunea cu ceilalți pe cât posibil. Dar a spune "bună ziua", a zâmbi, a întreba cunoștințe sau chiar străini despre ziua lor - adică a oferi salutări prietenoase - are un efect pozitiv asupra celorlalți și te va face să te simți mai bine de fapt. Un zâmbet sau o remarcație obișnuită pentru numeroșii străini cu care interacționezi zilnic, cum ar fi casieri, angajați de magazin, ospătari, oameni care așteaptă un lift, livratori sau oameni care stau la rând la un restaurant, exprimă prietenie. Chiar dacă nu ai chef să fii prietenos, aceste comportamente mici pot avea un efect pozitiv momentan asupra stării tale de spirit.

Cu toții ne deosebim foarte mult în ceea ce privește personalitățile noastre, iar prietenia poate fi mult mai dificilă pentru tine decât pentru alții. La început, va părea ciudat și destul de fals, dar cu repetiție va deveni mai autentic.

STRATEGIA 43

Luați inițiativa de intimitate

Majoritatea dintre noi avem persoane dragi în viața noastră; avem parteneri, copii, nepoți, părinți și/sau frați. Cu toții facem parte dintr-o rețea de familie, chiar dacă membrii acestei familii pot fi răspândiți în întreaga țară sau în întreaga lume. Conflictul, amânarea sau neglijarea pură sunt mult mai susceptibile de a provoca orice separare de ele. Conexiunile intime puternice pot face minuni pentru a repara sentimentul de abandon și alienare care poate rezulta din a fi blocat în blues.

STRATEGIA 44

Fii un participant, nu un evitant

Una dintre principalele cauze sociale ale creșterii depresiei și anxietății în societatea contemporană este pierderea comunității. Variația grupurilor deschise pentru noi membri este aproape nesfârșită. Există cluburi de carte, grupuri de hobby-uri, grupuri de acțiune socială, organizații de voluntariat și de caritate, grupuri religioase (biserici, sinagogi, moschei, etc.), grupuri de exerciții fizice și reducere a stresului (yoga, Pilates, etc.), cursuri extracurriculare la universitate și multe altele. Indiferent de interesul tău, există probabil o clasă sau un grup de oameni care împărtășesc același interes.

STRATEGIA 45

Exersează aprecierea intenționată

Dacă faptul de a fi ocupat și preocupat de griji și dificultăți poate să-ți afecteze starea de spirit, atunci concentrarea atenției asupra micilor conforturi care se întâmplă în viața ta va avea efectul opus: va îmbunătăți starea ta de spirit, cel puțin temporar. Momentul este ceea ce ne preocupă - luarea vieții pas cu pas. Dacă crezi că nu ai mici plăceri sau că nu ai momente reconfortante în viața ta, probabil că ai fost prea ocupat și preocupat să observi. Trebuie să înveți să încetinești, să schimbi atenția pentru a putea "să te oprești și să miroși trandafirii". Aceasta este, de fapt, o strategie puternică pentru repararea stărilor de spirit negative.

STRATEGIA 46

Construiește o imagine plină de compasiune

Trebuie să poți vedea compasiune activă față de sine și față de ceilalți în ochiul minții tale. Va fi dificil, dacă nu imposibil, să dezvolți o minte plină de compasiune fără un anumit scop - o idee sau o imagine despre cum ai fi dacă ai exercita compasiune și bunătate față de tine și față de ceilalți.

STRATEGIA 47

Îmbrățișați-vă cu dragoste suferința

Dacă starea ta de spirit scade frecvent, evenimentele dureroase au loc, fără îndoială, în viața ta. Eventual, vă confrunțați cu sentimente de rănire, respingere, dezamăgire sau eșec. De ce să nu răspundem la această primejdie cu imaginea de auto-compasiune?

STRATEGIA 48

Fă altora

De la cele mai mici gesturi de bunătate (cum ar fi un zâmbet, deschiderea ușii sau lăsarea altora să meargă mai întâi) la acte mai mari (cum ar fi oferirea de cadouri, petrecerea timpului cu cineva aflat în nevoie sau suferință sau voluntariat), actele de bunătate pot fi contagioase în efectele lor pozitive asupra sinelui și a celorlalți. Cercetătorii abia încep să înțeleagă efectele pozitive ale bunătății și generozității față de ceilalți. Chiar și un mic act de bunătate, cum ar fi zâmbetul la o persoană, poate avea un impact pozitiv. Zâmbetul va fi interpretat ca o expresie a fericirii, care este apoi contagioasă, astfel încât persoana care primește emoția fericită va imita fericirea și chiar va arata o schimbare de atitudine pozitivă (mai ales dacă receptorului îi place persoana fericită). Există dovezi că zâmbetul autentic poate reduce efectele efectelor negative și este asociat cu o mai bună ajustare emoțională

STRATEGIA 49

Alege exercitiul fizic potrivit

Organizația Mondială a Sănătății și Departamentul de Sănătate și Servicii Umane din SUA recomandă cel puțin 2,5 ore pe săptămână de activitate fizică aerobă de intensitate moderată pentru perioade de 10 minute sau mai mult sau cel puțin 1,25 ore pe săptămână de exerciții fizice aerobice de mare intensitate sau o combinație echivalentă de activitate de intensitate moderată și viguroasă.

STRATEGIA 50

Ține un jurnal al fericirii

Poate fi natura umană să observe lucrurile negative care ni se întâmplă mai repede și mai eficient decât lucrurile pozitive. Situațiile care implică pierderi, eșecuri și pericole ne amenință supraviețuirea, în timp ce succesul, realizările și experiențele de măiestrie au mult mai puține efecte imediate.

*Începeți să urmăriți
experiențele zilnice de
bucurie și fericire.*

FAPTE DESPRE DEPRESIE

Este comun

Nu este ceva ce voit

Te vei recupera

Te vei întoarce la sinele tău obișnuit

Depresia este o tulburare comună. Aceasta afectează trei până la patru la sută dintre adulți la un moment dat. Depresia se poate simți ca o afecțiune fără speranță. Chiar dacă o persoană suferă acum, depresiile răspund la tratament. Perspectivele de recuperare sunt excelente. Există multe tratamente diferite disponibile, multe medicamente diferite și psihoterapii diferite, astfel încât oamenii să nu aibă nevoie să se simtă pesimiști dacă primul nu funcționează.

Majoritatea persoanelor cu depresii se recuperează destul de repede cu tratament și unele se recuperează fără tratament, deși poate dura mai mult. Prognosticul este bun, chiar dacă unele persoane pot avea nevoie de tratament continuu pentru perioade lungi de timp pentru a preveni reapariția. Odată ce primiți tratament, acestea ar trebui să revină la funcționarea lor normală atunci când simptomele dispar. Există o varietate de tratamente standard, psihoterapia este una dintre ele.

În timp ce o persoană este deprimat, nu poate simți ca fiind sociabil sau de a face lucrurile pe care el / ea fac de obicei. Poate fi necesar să explice acest lucru membrilor familiei lor.

Așteptarea este că, pe măsură ce o persoană își revine, va relua activitățile normale și ar trebui să revină la normal dacă nu mai bine. De fapt, există toate motivele să sperăm că va fi mai bine decât înainte, deși poate fi mai greu să credem acest lucru atunci când persoana se simte în jos și fără speranță (Weissman, 1995)

Mesajul de bază este că depresia este o tulburare în care nu suntem pe deplin în control, dar din care ne vom recupera fără daune reziduale grave. Tratamentul va grăbi recuperarea. Depresia nu este un eșec, nici un semn de slăbiciune, nici o pedeapsă pentru abaterile din trecut, nici chiar un act deliberat. Nu este ceva ce am voit.

SUPPORT SOCIAL
DEPERSONALIZARE
SUPRAÎNCĂRCARE
LOC DE MUNCĂ
SEMNE

Introducere despre burnout - Definiție, concepte generale

4.3.1

BURNOUT



Necesitatea studierii sindromului de epuizare este legată de dreptul la protejarea sănătății, drept pe care îl are fiecare lucrător ca membru al unei organizații. Acest drept presupune a nu te supune diferitelor cauze de expunere care stau la originea oricărei posibile degradări ale sănătății. Astfel, în cazul burnout-ului, acest prejudiciu este produs de expunererea la riscuri psihosociale, organizaționale sau de organizare a muncii în mediile de servicii umane. Cerințe care, în mediul socio-economic actual, sunt din ce în ce mai mari, în special în ceea ce privește elementele de natură emoțională. Munca emoțională, definită ca cerința în a exprima emoții dezirabile din punct de vedere social în timpul interacțiunilor de serviciu, este un element cheie în sindromul de epuizare (burnout). De asemenea, interesul pentru studiul proceselor generatoare de stres în muncă și o anumită preocupare a organizațiilor cu privire la calitatea vieții profesionale pe care o oferă angajaților lor, susțin necesitatea unei mai bune înțelegeri a fenomenului burnout. O companie este mai competitivă și mai eficientă dacă angajații săi sunt mai sănătoși și au o calitate mai bună a vieții la locul de muncă și altfel are un impact negativ asupra organizației (mai multe incidente și accidente, absenteism, cifra de afaceri, productivitate mai scăzută, calitate mai scăzută etc.). Nici nu trebuie să subestimăm pentru societate consecințele profesioniștilor afectați de acest sindrom, atât în ceea ce privește serviciile, cât și costurile economice.

Deși, în general, este important ca profesioniștii din domeniul sănătății să poată identifica și diagnostica această patologie, pentru profesioniștii care se ocupă în mod specific de prevenirea riscurilor profesionale este mai important să identifice factorii de expunere care pot duce la apariția acestui tip de daune. asupra sănătății, fie că este mai mult sau mai puțin gravă sau are mai multe sau mai puține consecințe pentru individ. Studiul acestui sindrom a fost întreprins de mulți

autori, adesea cu unele diferențe în nuanțele conceptuale. Această situație provine din dificultatea de a defini un proces complex precum acest sindrom de epuizare, precum și a-l discrimina de conceptul de stres profesional.

Herbert Freudenberger (SUA) a fost cel care, în 1974, a descris clinic pentru prima dată acest sindrom. Practic, acest tablou explica procesul de deteriorare a îngrijirii profesionale și a serviciilor oferite în educație, asistență socială, asistență medicală etc. El l-a definit ca „un sentiment de eșec și o experiență epuizantă a lucrătorului rezultată dintr-o suprasolicitare de energie, resurse personale sau putere spirituală sau putere spirituală”.

Cristina Maslach (1976) a studiat ceea ce a numit „pierderea răspunderii profesionale”, și astfel, din punct de vedere psihosocial, a descris sindromul fără a stigmatiza persoana din punct de vedere psihiatric. Pentru Maslach, sindromul de epuizare poate apărea exclusiv în profesiile în care se oferă ajutor (de exemplu, printre lucrătorii din domeniul sănătății și educatorii care deservesc publicul). Cerințele emoționale excesive externe și interne, imposibil de satisfăcut, produc experiența eșecului personal, după ce persoana a investit profesia cu o povară emoțională excesivă.

În 1986, Maslach și Jackson au definit sindromul ca „un sindrom de epuizare emoțională, depersonalizare și realizare personală scăzută, care poate apărea în rândul persoanelor care lucrează cu oamenii”. Aceste studii timpurii au subliniat importanța diferențelor individuale - cum ar fi personalitatea - mai degrabă decât influența condițiilor obiective de muncă.

În 1988, Pines și Aronson au propus o definiție mai largă, care nu se limitează la profesiile de ajutor: „Este starea de epuizare mentală, fizică și emoțională produsă de implicarea cronică în muncă în situații solicitante emoțional”. Solicitățile psihologice excesive nu se regăsesc doar în serviciul direct către public, ci pot apărea și în alte domenii de activitate, cum ar fi funcții de conducere, muncă comercială, politică etc. Pines subliniază, în termeni de prevenție, importanța calității relațiilor interpersonale la locul de muncă, modul de supraveghere, oportunitățile de care dispune angajatul de învățare continuă și dezvoltare a carierei.

Brill, un alt cercetător în acest domeniu, înțelege conceptul ca o stare disfuncțională legată de muncă la o persoană care nu suferă de nicio altă tulburare psihopatologică semnificativă. Odată afectat lucrătorul acesta nu își va putea recupera sănătatea, dacă nu există o intervenție externă ce modifică condițiile care au dus la această alterare, sau introducerea unei protecții, ajutor sau printr-o readaptare la locul de muncă. Sindromul epuizării profesionale nu apare ca urmare a unei remunerații insuficiente, sau a incompetenței din lipsă de cunoștințe sau din cauza dificultăților fizice și nici nu este rezultatul vreunei tulburări psihice.

Contextul real social ca factor cauzator al problemelor legate de burnout

4.3.2

Sindromul Burnout este una dintre cele mai importante probleme psihosociale din societatea actuală. Ritmul intens al vieții, transformarea piețelor și a structurii sectorului economic (de exemplu, s-a înregistrat o creștere a muncii emoționale și mentale), cerințele pentru o calitate mai înaltă a muncii, împreună cu costurile pe care epuizarea le presupune pentru lucrătorii și organizații (Salanova & Llorens, 2008), au demonstrat necesitatea de a cunoaște și de a lua măsuri pentru a preveni burnout-ul și efectele sale.

Pentru a înțelege sindromul de burnout este necesar să înțelegem în primul rând influența factorilor psihosociale asupra muncii: pe de o parte, interacțiunile dintre profesioniști, mediu, satisfacția în muncă și condițiile organizaționale, iar pe de altă parte, aptitudini, nevoi, cultură și situație personală în afara muncii (Uribe, 2015). Toate împreună au efecte asupra performanței lucrătorilor și asupra sănătății lor. Este important de subliniat faptul că persoanele care se confruntă cu burnout pot avea un impact negativ asupra colegilor sau coechipierilor, fie provocând conflicte personale mai mari, fie modificând sarcinile de lucru: în acest sens, se poate spune că sindromul de burnout poate fi „contagios” (Maslach, 2009) și perpetuată prin interacțiuni la locul de muncă.

Există un acord general că sindromul de burnout este un răspuns la stresul cronic (de lungă durată și cumulativ) la locul de muncă, cu consecințe negative la locul de muncă, precum și la nivel individual și organizațional, și că are particularități foarte specifice în anumite domenii de activitate, fie că sunt de natură profesională, voluntară sau casnică, atunci când este direct realizată cu grupuri de utilizatori, fie că sunt dependenți de cineva sau bolnavi.

Aceste cazuri sunt cele mai populare, ceea ce nu le exclude pe altele, deși trebuie menționat că sindromul se manifestă mai puțin în profesiile cu muncă manuală, administrative etc. În aceste cazuri, stresul legat de muncă nu este de obicei conceptualizat ca burnout, conform diferențierii generale din domeniul psihologiei (Buendía & Ramos, 2001; Hombrados, 1997). Cu toate acestea, apare în domenii precum voluntariatul, fără să fie necesară existența unor factori de condiționare precum munca, salariul, ierarhii etc. (Moreno & cols. 1999).

Astfel, de exemplu, Freudenberg (1974) a folosit conceptul de burnout pentru a se referi la starea fizică și psihică a tinerilor voluntari care au lucrat în „Clinica sa liberă” din New York. Ei se străduiau în

rolurile lor, sacrificându-și propria sănătate pentru a atinge idealuri mai înalte și primind puțin sau deloc întărire pentru eforturile lor. Astfel, după unul până la trei ani de muncă, au manifestat comportamente de iritare, epuizare, atitudini cinice față de clienți și tendință de a-i evita (Buendía & Ramos, 2001; Ramos, 1999; Buendía 1998; Mingote, 1998; Hombrados, 1997). La simpla definiție de „a fi epuizat” s-a adăugat ceva care nu mai era doar de stresul profesional, ci și de sensul muncii pe care o desfășoară persoana respectivă, capacitatea sa de a genera strategii de coping, misiunea sa care generează uneori implicare excesivă în muncă și poate duce la dezertarea sau neglijarea utilizatorilor, dar și a acestuia/ea însuși (Mingote, 1998).

În general, se consideră că relațiile sociale din interiorul și din afara locului de muncă pot amortiza efectele sindromului de epuizare. Efectele pozitive ale relațiilor sociale asupra factorilor de stres sunt considerate în general pozitive la locul de muncă. Efectele pozitive ale relațiilor sociale asupra lucrătorului au fost clasificate ca fiind de tip emoțional, informațional și instrumental. În orice caz, este esențial să existe sprijin social, care are ca rezultat integrarea socială, percepția asupra disponibilității celorlalți de a informa sau de a înțelege și posibilitatea acordării de ajutor și asistență materială (Manassero & col., 2003, Hombrados, 1997). House (1981) a clasificat mai multe surse de sprijin social: partenerul, rudele, vecinii, prietenii, semenii, superiorii sau supraveghetorii, grupurile de autoajutorare, profesioniștii care acordă servicii și îngrijitorii (Manassero & cols., 2003). În general, variabilele sociale acceptate ar fi:

a) Variabile sociale extraprofesionale. Relații de familie și/sau prieteni. Studiile în burnout subliniază importanța sprijinului din aceste surse, deoarece permit subiectului să se simtă iubit, prețuit și îngrijit. Potrivit lui Repeti (1989), sprijinul familiei, la domiciliu, atenuază efectele stresante minore ale vieții de zi cu zi. Lucrătorii care beneficiază de sprijin social prin familie, prieteni, colegi de muncă sau grupuri de rugăciune, printre altele, sunt mai puțin susceptibili de a dezvolta sindromul de epuizare. Este general acceptat că lipsa suportului social poate fi un factor de stres și poate chiar accentua alți factori de stres, întrucât prezența suportului social reduce sau elimină stimulii stresanți, modifică percepția asupra factorilor stresori, influențează strategiile de coping și îmbunătățește starea de spirit, motivația și stima de sine.

b) Variabile organizaționale. Adesea, sindromul

de epuizare este declanșat în condiții de muncă deosebit de stresante precum suprasolicitarea la muncă, contactul direct cu boala, durerea și moartea, schimbările tehnologice rapide etc.

Factorii de risc organizaționali includ stresori legați de cerințele locului de muncă, controlul locului de muncă, mediul fizic de lucru, conținutul postului, aspectele temporare ale organizației, nesiguranța locului de muncă, performanța rolului, relațiile interpersonale la muncă, dezvoltarea carierei, politicile organizaționale și climatul.

Caracteristicile cerințelor locului de muncă și stresul la locul de muncă au fost studiate pe larg. Se disting două tipuri: cantitative și calitative. Prima se referă la volumul de muncă, iar cea de-a doua la tipul și conținutul sarcinilor de lucru (natura și complexitatea cerințelor muncii). Atât suprasolicitarea, cât și volumul de muncă excesiv de scăzut tind să fie nefavorabile, spre deosebire de niveluri moderate. Nivelurile ridicate de supraîncărcare obiectivă a muncii și presiunea timpului scad performanța cognitivă, cresc suferința afectivă și cresc reactivitatea fiziologică.

Din cerințele calitative s-au studiat efectele stresante ale locurilor de muncă cu riscuri și pericole mult mai mari decât altele (pompieri, polițiști etc.) și efectele negative ale monotoniei și simplității muncii. Sarcinile de muncă fragmentate și repetitive (lucrători industriali) au fost asociate cu nemulțumire, anxietate și probleme somatice. De asemenea, s-a ajuns la concluzia că sarcinile de control și controlul industrial necesită o atenție continuă și sunt potențial stresante. Un astfel de control este legat de nivelurile de responsabilitate, adică responsabilitățile excesive sunt surse de stres, de exemplu, dacă erorile de control implică calitatea sau costul produsului sau chiar moartea lucrătorilor. Pe scurt, gradul de pericolozitate pentru mediu, presiunea și responsabilitatea excesivă sunt potențiali factori de stres.

Posibilitatea de a folosi și dezvolta calificări și

abilități la locul de muncă, fără a merge în exces, promovează satisfacția în muncă. Prin urmare, se ajunge la concluzia că, în general, un loc de muncă activ cu o cerere mare și un control ridicat promovează noi abilități și comportamente de adaptare. Dar este recomandat să analizezi preferințele personale și resursele personale în raport cu cerințele postului atunci când încerci să preveniți stresul la locul de muncă.

Un alt element important ca declanșator al burnout-ului sunt condițiile ce țin de timpul de lucru: munca în ture, rotațiile frecvente - schimburi, munca de noapte, orele lungi de muncă sau multe ore suplimentare, orele de lucru cu durată nedeterminată.

Durata și rotația schimburilor sunt legate pozitiv de calitatea somnului, fitness cardiac, plângeri legate de sănătate, satisfacție în muncă, atenție, performanță cognitivă și accidente. În linii mari, în implementarea unui anumit sistem de schimburi și rotație, este necesar să se ia în considerare factorii culturali, economici și sociali, de mediu social, și de caracteristicile locului de muncă, împreună cu factorii demografici și caracteristicile individuale, atunci când se analizează răspunsurile legate de muncă.

Una dintre cele mai studiate probleme la locul de muncă este definirea rolurilor legate de muncă ca urmare a interacțiunii sociale a lucrătorului în mediul de muncă. Aceste interacțiuni pot duce la ambiguitate de rol (lipsa de informații) și conflict de rol (cereri conflictuale unul față de celălalt), care duc la stresul legat de rol: un astfel de stres provoacă tensiune, anxietate, nemulțumire și tendința de a părăsi locul de muncă. Există anumite tipuri de muncă care sunt mai vulnerabile la stresul legat de rol, cum ar fi rolurile limită, nivelurile ierarhice intermediare și locurile de muncă prost definite. Preocuparea pentru dezvoltarea profesională poate fi o sursă de stres, întrucât oamenii aspiră să progreseze și să atingă anumite obiective și așteptări: se spune că orice profesionist sau lucrător cu o mare vocație, care se preda profesiei sale, cu niveluri ridicate de idealism profesional și concentrat pe dezvoltarea activității sale în interacțiunea cu ceilalți poate dezvolta sindromul de epuizare (Fidalgo, 2020).



Probleme specifice în burnout

4.3.3

Burnout-ul reprezintă o asociere de epuizare emoțională, depersonalizare (sau cinism) și auto-împlinire scăzută, care poate apărea în rândul indivizilor în profesii de ajutor precum serviciile umane, educația și îngrijirea sănătății. Această definiție a fost confirmată în recenta Clasificare Internațională a Bolilor (ICD-11)², care consideră burnout-ul (cod QD85) drept „fenomen în contextul muncii”.

Epuizarea emoțională se manifestă prin sentimente precum a fi copleșit, a fi obosit, a nu mai avea emoții sau a nu mai putea face față la ceea ce ți se cere la locul de muncă, mai ales dacă aceste emoții se prelungesc în timp. Depersonalizarea (cinismul) se manifestă printr-o atitudine constant negativă față de valoarea și importanța profesiei. Auto-împlinirea scăzută constă în îndoieli cu privire la eficacitatea profesională și lipsa de conștientizare a competenței personale.

Studentii din domeniul sănătății pot fi afectați de epuizare. Ei pot experimenta epuizare în încercarea de a obține rezultate bune (dezvoltarea de emoții negative față de sarcinile lor), cinism (o atitudine negativă față de atitudinea negativă față de sensul și utilitatea studiilor lor) și sentimente de incompetență sau ineficacitate în performanța diferitelor sarcini academice.

Studentii experimentează adesea episoade de stres crescut atunci când solicitările cognitive crescute sunt asociate cu presiunea timpului, ceea ce poate duce la apariția „sindromului de stres”.

Burnout-ul este o consecință a expunerii la factorii de stres legați de muncă. Această interacțiune a lucrătorului cu anumite condiții riscante de muncă poate duce la apariția sindromului, fiind astfel o consecință asupra sănătății persoanei care derivă din muncă.

Este necesar ca în cursul muncii să existe un schimb de relații intens și de lungă durată între lucrător-client, lucrător-pacient sau lucrător-utilizator. Acest răspuns caracterizează munca de ajutor, adică „servicii umane”. Cu toate acestea, a fost identificat la alți profesioniști, cum ar fi manageri, manageri de mijloc, sportivi, antrenori etc.

Comunitatea științifică acceptă conceptual abordarea empirică a tridimensionalității sindromului (Maslach și Jackson, 1981), care se manifestă prin epuizare emoțională, depersonalizare și împlinire personală redusă.

Conceptele de stres și epuizare sunt constructe diferite.

Simptome/probleme - descrise pe diferite vârste la vârsta adultă **4.3.3.1**

Este important să conceptualizăm burnout-ul ca un set de răspunsuri care escalează, constând în sentimente de epuizare emoțională, atitudini negative față de beneficiarii serviciilor și tendința de a se evalua negativ, și are legătură cu percepția de insatisfacție la locul de muncă (Fidalgo, 2020).

Din aceeași perspectivă, sindromul este conceptualizat pe trei dimensiuni fundamentale:

- Epuizare emoțională. Lucrătorii percep că nu mai pot da mai mult din ei înșiși (Martínez, 2010; Maslach, 2009) la nivel afectiv din cauza epuizării propriilor energii sau resurse emoționale (Fidalgo, 2020).

- Depersonalizare (Maslach, 2009). Dezvoltarea sentimentelor și atitudinilor de cinism față de persoanele cărora le este destinat munca, care sunt priviți de profesioniști într-un mod dezumanizant din cauza împietririi afective (Fidalgo, 2020; Martínez, 2010), ceea ce duce la învinuirea lor pentru problemele lucrătorilor.

- Lipsa împlinirii profesionale. Deziluzia și eșecul de a da un sens personal muncii (Martínez, 2010; Maslach, 2009); sunt experimentate sentimente de eșec personal (lipsa de competență, efort sau cunoștințe), lipsă așteptărilor și orizonturi la locul de muncă (Fidalgo, 2020) și nemulțumire generală.

Prin urmare, sindromul de burnout este un răspuns la stresul cronic de muncă care apare atunci când eșuează strategiile de coping pe care individul le folosește în mod obișnuit pentru a gestiona factorii de stres la locul de muncă (Quiceno & Vinaccia Alpi, 2007).

Dezvoltarea acestuia apare după experiența subiectivă și cronică a stresului de muncă. Procesul de burnout este rezultatul interacțiunii dintre condițiile mediului de lucru și variabilele personale (Maslach, 2009).

Mediul de lucru va fi factorul declanșator pentru etiologia simptomelor și progresia acestora. În ceea ce privește Piqueras și colab. (2009), aceste simptome afectează negativ emoțiile (epuizare emoțională, ura, iritabilitate...), cognițiile (stima de sine scăzută, împlinirea profesională scăzută, sentimentul de neputință de a îndeplini rolul profesional...), atitudinile (cinism, depersonalizare...), comportamentele (izolare, absentism, comportament agresiv față de clienți...) și sistemul fiziologic (insomnie, dureri de cap și spate, oboseală și hipertensiune arterială, modificări hormonale...). Alterările psihologice, fiziologice și comportamentale ale procesului de stres al muncii sunt strâns legate de problemele de sănătate (Beron, 2022).

O analiză a componentelor burnout-ului poate fi stabilită și în felul următor (Gil-Monte, 2019; Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015):

EPUIZARE EMOȚIONALĂ

Senzație de uzură.

Supraefort fizic.

Epuizare.

Oboseală.

ATITUDINE RECE ȘI DEPERSONALIZATĂ

Sentimente, atitudini și răspunsuri negative.

Ironie.

Iritabilitate și pierderea motivației față de muncă.

Reacții de reacții de distanțare.

Cinism.

Ostilitate.

REALIZARE/REALIZARE PROFESIONALĂ SAU PERSONALĂ SCĂZUTĂ

Performanță scăzută la locul de muncă.

Incapacitatea de a rezista la presiune.

Stimă de sine scăzută.

Afectarea relațiilor, relațiilor profesionale și personale.

Tabella 5. Analisi delle componenti del burnout

În ceea ce privește manifestările clinice și intensitatea simptomelor sindromului de burnout, acestea variază în funcție de eforturile lucrătorului de a atinge împlinirea profesională. Efectele sale pot fi clasificate în tulburări psihosomatice, tulburări emoționale, comportamentale, de atitudine sau sociale (Maslach, 2009).

Psihosomatic:

- Oboseală până la epuizare și stare generală de rău (Guitart, 2007).
- Oboseală cronică (Fidalgo, 2020).
- Tulburări funcționale în aproape toate sistemele sistemelor organismului (cardiorespirator, digestiv, reproducător, nervos), cu simptome precum dureri de cap, probleme de somn, ulcere și alte tulburări gastro-intestinale, scădere în greutate, dureri și dureri musculare, hipertensiune arterială și crize de astm, printre altele (Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015).

Comportamental:

- Comportament depersonalizat în relația cu clientul (Maslach, 2009).
- Dezvoltarea unui comportament excesiv, cum ar fi abuzul de substanțe psihoactive (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Schimbări bruște de dispoziție.
- Incapacitatea de a trăi într-un mod relaxat (Guitart, 2007).
- Incapacitatea de concentrare (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Superficialitatea în contact cu ceilalți (Guitart, 2007).
- Comportament cu risc ridicat (Cañadas-de la Fuente et al., 2014).
- Creșterea comportamentului agresiv (Ministerio del Trabajo, 2015).

Emoțional:

- Epuizarea emoțională (Maslach, 2009).
- Simptome disforice (tristețe, iritabilitate sau neliniște).
- Distanțarea afectivă emoțională ca formă de autoprotecție (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Anxietate.
- Sentimente de vinovăție, nerăbdare și iritabilitate (Ministerio del Trabajo).
- Toleranță scăzută la frustrare (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Sentimente de singurătate (Gil-Monte, 2019; Guitart, 2007).
- Sentimente de neputință.
- Dezorientare (Fidalgo, 2020).
- Plictiseală.
- Experiențe de împlinire personală scăzută (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Sentimente depresive.

Atitudinal:

- Neîncredere (Ministerio del Trabajo, 2015).
- Apatie (Guitart, 2007).
- Cinism și ironie față de clienții sau utilizatorii companiei (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).
- Ostilitate.
- Suspiciune și verbalizare redusă în interacțiuni (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).

Social:

- Atitudini negative față de viață în general (Maslach, 2009; Ministerio del Trabajo, 2015).
- Scăderea calității vieții personale.
- Probleme crescute cu partenerii, familia și în rețelele sociale extraprofesionale (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999).

Mai mult, sindromul de burnout se dezvoltă prin diferite etape sau faze.

ETAPA 1

O motivație fără limite

Debordarea de energie și implicarea 100% la locul de muncă (Cañadas-de la Fuente et al., 2014; García, Álvarez și Lira, 2021; Psírculo creativo, 2020). Persoana vrea să facă tot posibilul. Există ambiție și persoana vrea să se dea exemplu și să fie prețuită (Gil-Monte, 2019).

ETAPA 2

Cereri excesive

În căutarea constantă a perfecțiunii, cineva se forțează să-și depășească limitele (Psírculo creativo, 2020). Persoana poate face ore suplimentare (Maslach, 2009; Méndez, 2021), poate continua să lucreze acasă sau, în cazul pandemiei, nu se oprește din muncă și încearcă întotdeauna să fie în frunte cu munca sa (Lozano, 2020). În plus, momentele de odihnă sunt rare, munca ocupă un loc important în viața sa (Gil-Monte, 2019).

ETAPA 3

Eșecul de a lua în considerare nevoile personale

Timpul liber și timpul liber sunt adesea sacrificate în favoarea muncii (Beron, 2022). Sunt mai puține ieșiri, oamenii mănâncă mai repede, dorm din ce în ce mai puțin, își ascultă din ce în ce mai puțin corpul (Méndez, 2021; Psírculo creativo, 2020). Se crede că „nu este timp pentru asta”.

ETAPA 4

Evadarea

Sunt tot mai multe momente de disconfort, stres sau chiar panică (Gil-Monte, 2019; Psírculo creativo, 2020). Cu toate acestea, persoana nu poate realiza sursa acestor griji (Beron, 2022). Când apar conflicte sau tensiuni, se alege evadarea.

ETAPA 5

Redefinirea valorilor

Munca a devenit prioritatea absolută (Cañadas-de la Fuente et al., 2014; Gil-Monte, 2019). Valorile tradiționale sunt retrogradate în plan secundar: prietenii și familia sunt din ce în ce mai neglijate (Méndez, 2021); persoana devine izolată (Ministerio del Trabajo, 2015; Psírculo creativo, 2020).

ETAPA 6

Negarea problemelor

Persoana devine din ce în ce mai puțin răbdătoare și tolerantă față de ceilalți, uneori chiar agresivă (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999; Méndez, 2021). Persoana crede că problemele se înmulțesc din cauza supraîncărcării de muncă, a lipsei de timp sau a incompetenței colegilor (Lozano, 2020; Psírculo creativo, 2020).

ETAPA 7

Retragerea în sine

Persoana nu mai simte nevoia să iasă sau să-i vadă pe alții. Interacțiunile sociale sunt reduse la ceea ce este strict necesar (Cañadas-de la Fuente et al., 2014). Lumea exterioară devine prea oboseală și există o suferință constantă (Méndez, 2021; Ministerio del Trabajo, 2015; Psírculo creativo, 2020). Persoana poate recurge la excese pentru a elimina stresul, de ex. el/ea poate fuma sau bea mai mult decât de obicei.

ETAPA 8

Schimbări comportamentale evidente.

Persoana se simte copleșită de oboseală, stres și singurătate (Martínez, 2010). Persoanele apropiate încep să spună că nu-l mai recunosc, „nu arată bine” și așa mai departe (Gil-Monte, 2019; Psírculo creativo, 2020). În adâncul sufletului, el/ea pare să fie singurul care nu a observat schimbarea de atitudine.

ETAPA 9

Depersonalizarea

Persoana simte că nu mai are nimic bun de oferit (Beron, 2022; Ministerio del Trabajo, 2015). Încrederea în sine și încrederea în sine s-au pierdut. Există o stimă de sine scăzută și existența se rezumă într-o succesiune de acte mecanice lipsite de emoție (Gil-Monte, 2019).

ETAPA 10

Un gol interior

Persoana simte un gol imens în interior. Acest gol se încearcă cu disperare să fie umplut de tot felul de excese (García, Álvarez și Lira, 2021; Psírculo creativo, 2020): tutun, alcool, droguri sau sex, de exemplu.

ETAPA 11

Depresia

Persoana se simte epuizată, fără speranță și apatică (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1999; Gil-Monte, 2019; Martínez, 2010). Persoana nu mai simte ca nimic: nici la serviciu, nici cu alții, nici în viața. El/ea este cufundat/ă în întuneric, iar ideea unui viitor mai bun pare de neconceput (Psírculo creativo, 2020).

ETAPA 12

Epuizarea/Burnout.

Persoana a lovit fundul. El sau ea poate chiar și gânduri suicidare (Cañadas-de la Fuente și colab., 2014; Gil-Monte, 2019; Lozano, 2020; Méndez, 2021). Corpul și mintea sunt pe punctul de a se prăbuși. Persoana realizează acum că există epuizare profesională (Psírculo creativo, 2020). În această etapă trebuie să ceri ajutor cât mai curând posibil.

Factori declanșatori și factori de menținere a problemelor

4.3.3.2

Deși sunt mulți factori implicați în generarea burnout-ului, dezvoltarea acestuia depinde în principiu de trei tipuri de variabile: individuale, sociale și organizaționale.

Variabilele individuale includ, printre altele:

Gen După cum explică Brummelhuis (2009), teoria rolului de gen este folosită în mod obișnuit pentru a explica diferențele de gen în relația dintre familie și muncă și, în consecință, în burnout. Aceste diferențe pot fi cauzate de așteptările sociale și culturale cu privire la rolurile de gen (Guitart, 2007; Martínez, 2010). În acest caz, femeile sunt mai vulnerabile la burnout decât bărbații, ceea ce a fost explicat ca o consecință a tratamentului discriminatoriu, a exigențelor mari ale familiei și a veniturilor scăzute (Fidalgo, 2020).

Vârstă sindromul de epuizare este mai puțin frecvent la persoanele de peste 40 de ani (Ministerio del Trabajo, 2015), ceea ce a fost explicat deoarece, posibil, odată cu trecerea timpului și mai multă experiență de lucru, sunt dezvoltate mai multe abilități pentru a face față stresului și epuizării (Guitart, 2007). ; Fidalgo, 2020).

Personalitate lucrătorii cu personalități de tip A (foarte competitiv) și de tip B (exces de relaxat) sunt cei mai susceptibili la epuizare, deoarece personalitățile de tip A au dificultăți de relaxare, sunt perfecționiști, ignoră semnele de oboseală, au în general așteptări nerealiste și tind să sufere niveluri ridicate de stres; și personalitățile de tip B tind să evite conflictele, să reziste noilor provocări, să nu își negocieze propriile nevoi, să caute să mulțumească tuturor și să se victimizeze singure (Martínez, 2010; Ministerio del Trabajo, 2015).

Statut marital Persoanele singure sunt expuse unui risc mai mare de epuizare, deoarece persoanele dintr-o uniune stabilă par să aibă mai mult sprijin familial, în mare parte oferit de soțul lor (Ministerio del Trabajo, 2015). De asemenea, persoanele care au copii par a fi mai rezistente pentru că, pe lângă faptul că sunt mai capabile să facă față problemelor și conflictelor emoționale, tind să fie și mai realiste (Fidalgo, 2020).

Locul controlului aceasta constă în modul în care individul atribuie rezultatele managementului muncii sale. Există două tipuri, „extern” și „intern” (Ministerio del Trabajo, 2015): lucrătorii care atribuie

rezultatele activităților lor unor circumstanțe sau factori externi (locus de control extern) sunt mai vulnerabili la dezvoltarea sindromului de epuizare, în comparație cu cei care își iau rezultatele muncii ca pe ale lor (Martínez, 2010).

Etapa a carierei sindromul de burnout se observă mai frecvent la lucrătorii care se află la începutul carierei profesionale datorită faptului că în această etapă există o mai mare cerere de sine și stres, acesta din urmă datorită presiunii de a-și demonstra propriile abilități (Fidalgo, 2020; Beron, 2022).

Alți factori personali care influențează apariția burnout-ului sunt: niveluri ridicate de cerere pentru sine și așteptări cu privire la muncă (Ministerio del Trabajo, 2015), sensibilitate crescută la sentimentele și nevoile celorlalți, lipsa succesului terapeutic la pacienți (la cadrele medicale) și lipsa progres observabil la elevi (la cadrele didactice), precum și o lipsă de capacitate de a face față și de a gestiona situațiile de stres și conflict (Fidalgo, 2020).

În timp ce variabilele demografice și de personalitate și lipsa suportului social facilitează apariția sindromului, variabilele organizaționale, în principal cele legate de performanța la locul de muncă, declanșează burnout-ul (Guitart, 2007). Factorii de lucru care influențează dezvoltarea epuizării includ, printre altele:

Ambiguitatea rolului și lipsa de competență generează stres din cauza incertitudinii generate de lipsa de claritate în funcțiile atribuite, ordinele contradictorii din partea șefilor, precum și lipsa de informații sau pregătire pentru îndeplinirea sarcinilor atribuite (Neffa, 2015).

Program lung de lucru generează epuizare fizică, intelectuală sau emoțională.

Munca excesivă pe lângă faptul că sunt în sine factori care generează stres cronic, duc în general la un echilibru inadecvat între sferile familie - social - asistență, devenind un factor de risc pentru burnout (Martínez, 2010).

Burnout-ul este mai frecvent la lucrătorii din îngrijire și educație (Fidalgo, 2020). Natura problemelor generate de exigențele mari, remunerația scăzută și, uneori, posibilitatea limitată de recuperare, fac ca asistența persoanelor cu probleme de sănătate în serviciile de urgență, lucrul cu copiii și adolescenții, precum și cu persoanele care sunt victime ale violenței, sunt factori care favorizează burnout-ul și sunt, de asemenea, factori care favorizează dezvoltarea burnout-ului în sectorul sănătății.

Alți factori de muncă care influențează generarea sindromului sunt timpul scurt alocat îngrijirii utilizatorilor, lipsa de sprijin din partea organizației, neglijarea instituțională a nevoilor lucrătorului în favoarea nevoilor administrative și financiare, lipsa participării a lucrătorilor, lipsa de întărire sau recompense, puținele posibilități de dezvoltare profesională, precum și relații conflictuale, leadership inadecvat și percepția inegalității în tratamentul primit (Guitart, 2007).

Sprijinul social, definit ca ajutorul pe care individul îl obține sau îl percepe din relațiile interpersonale, atât emoționale, cât și instrumentale, joacă un rol important în apariția sau nu a burnout-ului (Martínez, 2010; Ministerio del Trabajo, 2015). Lucrătorii fără sprijin social (de exemplu, prin familie, prieteni, grupuri de rugăciune, colegi de muncă...) sunt mai susceptibili la burnout.

Deși sindromul de burnout poate apărea în orice tip de activitate și organizare a muncii (Martínez, 2010), cel mai frecvent afectează așa-numitele activitățile de îngrijire, inclusiv educatori, asistenți sociali, lucrători de tineret, educatori de adulți, ofițeri de poliție, militari și funcționari publici. Acest lucru se datorează faptului că în aceste profesii munca se desfășoară în circumstanțe specifice, cu pretenții mari și salarii mici pentru lucrători. De exemplu, profesioniștii din domeniul sănătății se confruntă cu condiții în care, pe lângă îngrijirea continuă a nevoilor pacienților (expuși la un nivel ridicat de contact cu suferința și moartea), trebuie să lucreze într-un ritm ridicat (număr de consultații pe oră),

cu limitări ale elementelor de muncă (număr de laboratoare și ajutoare de diagnostic, precum și medicamente care urmează a fi utilizate în tratament), în schimburi de muncă care limitează odihna și viața socială. Pe lângă complexitatea sarcinilor și orarelor de lucru, ostilitatea în tratament, reducerea încurajării și aprecierii oamenilor și remunerația scăzută, facilitează condițiile pentru acest grup de profesioniști să prezinte rate ridicate de prevalență a sindromului de epuizare, care variază conform studiilor între 1,9 % și 26,6 % în cadrele medicale (Cogollo et al., 2010) și între 9,1 % și 85,3 % la stagiari și rezidenți în specialități medico-chirurgicale (Borda și colab., 2007; Paredes și Sanabria, 2008; Rodríguez și colab., 2011).

Studiile din diferite țări cu o populație didactică au relevat o gamă largă de prevalență a sindromului de epuizare (de la 12,5 % la 80 %).

Acest lucru poate fi atribuit faptului că în predare, pe lângă îndeplinirea sarcinilor care presupun interacțiune constantă cu elevii, planificarea activităților curriculare, întocmirea rapoartelor de performanță, evaluarea constantă a elevilor etc., aceștia sunt obligați să își asume angajamente de formare și îndrumare pe care părinții elevilor nu au putut să-și îndeplinească responsabilități care, pe lângă cantitatea de solicitări impuse acestora de către profesori, pot duce și la un nivel ridicat de burnout.

Numărul de cereri de schimbări și reforme în curricula, restructurarea continuă și din ce în ce mai frecventă a sistemului de învățământ și salariile mici, fac din predare o profesie extrem de vulnerabilă în fața dezvoltării și prevalenței sindromului de burnout.

Factori de risc echivalenți cu cei descriși mai sus sunt observați la lucrătorii care, datorită caracteristicilor locului de muncă, prezintă un risc ridicat de a dezvolta sindromul de epuizare: de exemplu, lucrătorii care se confruntă cu situații de violență, cum ar fi poliția, armata, armata, justiția și procurorii, printre altele.

Direcții și metode de intervenție

4.3.4

Este important să luăm în considerare factorii de prevenire a burnout-ului. Acești factori ar trebui să se adreseze organizațiilor și companiilor, pe de o parte, și factorilor individuali și personali, pe de altă parte.

Prevenirea este definită ca fiind măsura sau prevederea care este luată în prealabil pentru a evita apariția a ceva care este considerat negativ (Beron, 2022). În contextul muncii, aceasta înseamnă implementarea măsurilor și activităților necesare pentru prevenirea riscurilor care decurg din condițiile de muncă, iar instrumentul fundamental este evaluarea riscurilor.

Ca mijloc de prevenire, este important, în mediul de lucru să se:

Informeze despre burnout, simptome, cauze și consecințe (Beron, 2022).

Controleze condițiilor mediului de lucru și a interrelațiilor dintre lucrători (Beron, 2022; Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015).

Formeze și implementeze politici care contribuie la dezvoltarea abilităților de identificare și de a face față consecințelor adverse ale burnout-ului (Guitart, 2007; Fidalgo, 2020; Martínez, 2010).

Să existe un design ecologic, ergonomie (Beron, 2022; Guitart, 2007; Ministerio del Trabajo, 2015; Moreno-Jiménez, 2011).

În ceea ce privește prevenția din partea companiilor, ar trebui desfășurate activități de identificare și evaluare a factorilor de risc psihosocial (Martínez, 2010), aceasta fiind responsabilitatea domeniului de sănătate și securitate în muncă. Pe baza rezultatelor identificării și evaluării riscului psihosocial și evaluărilor medicale profesionale, este responsabilitatea domeniului de sănătate și securitate în muncă să clasifice lucrătorii în funcție de tipul de activitate de prevenire la care vor face parte, după cum urmează: lucrători sănătoși, lucrători suspectați și lucrători diagnosticați (Ministerio del Trabajo, 2015).

Lucrătorii „sănătoși” corespund persoanelor care nu prezintă modificări ale stării lor de sănătate și, prin urmare, sunt ținta activităților de prevenire primară. Lucrătorii care prezintă semne și simptome care sugerează sindromul de epuizare sunt clasificați drept „suspecți” și ar trebui să fie incluși în activități de prevenire secundară (Ministerio del Trabajo, 2015). În cele din urmă, lucrătorii diagnosticați cu burnout constituie populația țintă pentru activitățile de intervenție terțiară.

În ceea ce privește aspectele personale, trebuie

luate în considerare următoarele aspecte:

Din punct de vedere personal, lucrătorul trebuie să fie conștient de faptul că nu trebuie să ceară de la sine mai mult decât poate (Guitart, 2007; Martínez, 2010).

Menținerea unui stil de viață sănătos, echilibru între alimentație, activitate fizică și muncă (Beron, 2022). Definirea perspectivei personale asupra organizației, ținând cont de prioritățile noastre personale (Beron, 2022).

Antrenarea și încurajarea dezvoltării personalului (Beron, 2022).

Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește prevenirea burnout-ului

4.3.4.1

Cheile intervenției pentru reducerea stresului la locul de muncă și prevenirea consecințelor lui negative pentru lucrător și organizație se află în doi piloni fundamentali: prevenirea și formarea adecvată pentru a face față acestuia (INSHT, 1990). Percepția pe care subiectul o are asupra stresorilor de mediu și a capacităților sale, precum și strategiile de coping pe care le-a folosit vor determina gradul de burnout (Martínez, 2010).

Pentru a preveni burnout-ul, ar trebui puse în aplicare măsuri de reducere a factorilor de risc, precum și acțiuni de încetinire a progresiei burnout-ului odată ce procesul este în desfășurare. Acțiunile pentru prevenirea burnout-ului ar trebui să aibă în vedere trei niveluri (Fidalgo, 2020).

La nivel individual, riscul de burnout al lucrătorilor va scădea dacă sunt dezvoltate strategii personale pentru a reduce riscul de burnout și a dobândi abilități de comunicare și gestionare a conflictelor. La nivel de grup, mediile de sprijin social ar trebui să fie construite în rândul profesioniștilor și ar trebui încurajată munca în echipă și corectitudinea în relațiile reciproce (Martínez, 2010).

La nivel organizațional, trebuie depuse eforturi pentru a elimina sau reduce factorii de stres din mediul de lucru, pentru a facilita formarea în abilitățile necesare și pentru a oferi sprijinul și îngrijirea necesare (Guitart, 2007; Martínez, 2010).

În plus, tehnicile de relaxare sunt foarte necesare (Guitart, 2007), precum și a avea un dialog intern în care să-ți analizezi situația de lucru și să te întrebi: ceea ce fac mă face fericit? De ce da? De ce nu? Și dacă nu, ce aș putea face în privința asta? Cum este spațiul meu de lucru? Îmi place sau mă simt confortabil în spațiul meu de lucru? Ce aș putea îmbunătăți? Ce aș putea face pentru a-mi schimba situația actuală? Cui pot cere ajutor?

În plus, emoțiile pozitive sunt cele care produc o experiență plăcută, de exemplu, bucurie, recunoștință, mândrie, tandrețe, interes. Emoțiile negative sunt cele care produc disconfort sau neplăcere psihologică: cele mai studiate și mai cunoscute sunt frica, furia, tristețea sau anxietatea (Cárdenas, 2020). Când disconfortul și activarea fiziologică cauzate de emoțiile negative se mențin în timp și se cronicizează, atunci vorbim despre tulburări emoționale. Este esențial pentru prevenirea acestor situații (și, în consecință, în prevenirea burnout-ului) să avem o informații corecte și să dezvoltăm abilități pentru a putea gestiona emoțiile (Cárdenas, 2020). Este important să se identifice emoțiile și să se valideze: cum te simți? Ce emoții recunoști în tine? Ce situație le declanșează? Dacă sunt emoții negative, ce gânduri negative poți identifica? Întrebați-vă cum aș putea schimba situația? Ce poți face? Cum poți schimba gândurile negative în unele pozitive?

De exemplu:

Emoție negativă: tristețe, frustrare, furie.

Situație provocatoare: sarcini de lucru, mediu de lucru.

Gânduri negative: „Nu sunt suficient de bun”, „Nu pot face nimic bine”.

Gânduri pozitive: „Am avut multe realizări, ceea ce fac este suficient și fac ce pot”.

Auto-organizarea implică și capacitatea de a stabili priorități, de a gestiona timpul, de a planifica metode și proceduri și de a determina resursele pentru a desfășura o activitate (Gil-Monte, 2019). Deci: stabiliți-vă obiectivele, planificați, analizați activitățile și gestionați-vă timpul.

Alte aspecte esențiale de luat în considerare

Nutriție

Aveți grijă de alimentație și să mergeți la un profesionist care poate oferi sprijin în acest aspect (Beron, 2022).

Pauze în timpul programului de lucru

Încercați să faceți pauze din când în când, de exemplu, 5 minute la fiecare jumătate de oră de muncă (Ministerio del Trabajo, 2015).

Auto-îngrijire

Faceți-vă timp pentru dvs. Faceți ceea ce vă place în timpul liber, și puteți chiar să stați. Nu trebuie să faceți ceva tot timpul..

Activitate fizică

Încercați să fiți activ fizic, mergând cel puțin 30 de minute pe zi sau făcând niște întinderi.

Activitate artistică

Puteți începe o activitate artistică, cum ar fi scrisul, pictura etc., sau puteți îndrăzni să faceți o activitate total diferită, ceva ce nu ați mai făcut până acum, aveți un nou hobby.

Viață socială

Sunați și conectați-vă la prieteni și familie, în caz de pandemie puteți efectua apeluri video cu ei în mod constant. Există multe activități pe care le puteți face împreună de la distanță (Martínez, 2010).

Solicitați ajutor profesional

Mergeți la terapie sau la un profesionist care vă poate ajuta să rezolvați problema.

Ațiuni de natură interpersonală sau de grup

Promovarea unei culturi a muncii în echipă. Profesioniștii care lucrează în echipă sunt mai puțin epuizați decât cei care lucrează individual (Ministerio del Trabajo, 2015).

Cultivarea unei culturi a bunului tratament între colegi. În acest scop, este foarte util să existe un cod de bună conduită la locul de muncă.

Generarea de spații și situații de conviețuire și construirea de relații cu colegii de muncă.

Dezvoltarea de relații formale și/sau informale și rețele de sprijin reciproc la locul de muncă.

Încurajarea participării profesioniștilor și a autonomiei acestora, în cadrul obiectivelor organizației.
Asigurarea condițiilor care favorizează coordonarea și munca în echipă.
Favorizarea disponibilității spațiului și timpului pentru sprijinul dintre profesioniști și gestionarea situațiilor complexe la locul de muncă (Martínez, 2010).
Definirea clară a rolurilor și obiectivele în echipele de lucru.
Stabilirea canalelor de comunicare orizontale și verticale eficiente.
Reducerea elementelor de incertitudine la locul de muncă.
Stabilirea de sisteme de evaluare și recunoaștere a muncii efectuate.
Oferirea pregătirii necesare, în special în abilitățile de comunicare, managementul conflictelor, managementul conflictelor, managementul timpului și controlul stresului (Beron, 2022; Martínez, 2010).
Stabilirea canalelor de rezolvare a conflictelor interne și promovarea mecanismelor de mediere.
Acordarea de atenție condițiilor fizice și ergonomice la locul de muncă (Martínez, 2010).
Dezvoltarea unei culturi instituțională proactivă și accesibilă pentru prevenirea riscurilor profesionale.
Evaluarea periodică a climatului de lucru în echipe.
Definirea și promovarea canalelor de acțiune și atenție specializată în cazul apariției simptomelor de burnout profesional, precum și facilitarea accesului la acestea (Gil-Monte, 2019).

Metode de intervenție pentru realizarea unui stil de viață sănătos

4.3.4.2

Activitățile de îngrijire a persoanei includ implementarea unor activități de asistență profesională axate pe dobândirea și îmbunătățirea modalităților de coping, care permit lucrătorilor expuși factorilor de risc psihosocial să modifice procesele cognitive și să își îmbunătățească sănătatea și calitatea vieții personale și a muncii.

Prima activitate care se desfășoară este asigurarea asistenței profesionale cu personal specializat pentru toți lucrătorii diagnosticați cu sau cu simptome sugestive de burnout. Se recomandă ca aria de management al talentului uman, în coordonare cu responsabilul cu sănătatea și securitatea în muncă, să solicite trimiterea pentru evaluare a lucrătorului către firma la care acesta este afiliat, astfel încât, dacă diagnosticul este confirmat, tratamentul poate fi început în timp util și pot fi evitate complicațiile sau urmările. În această etapă, aria de management al talentului uman trebuie să se asigure că lucrătorului i se oferă timp pentru a participa la programări, examinări clinice sau paraclinice și că primește asistența medicală și sfatul profesional corespunzător. De asemenea, este important să se promoveze desfășurarea de mese rotunde în domeniul sănătății, pentru a stabili în comun tratamente și intervenții precoce, pentru a evita astfel evoluția bolii în situații cronice greu de gestionat.

În plus, se pot desfășura activități care vizează lucrătorul sau grupul de lucrători cu semne și

simptome sugestive pentru sindromul de epuizare, printre care:

Mentoratul: acesta constă în însoțirea, sprijinul și oferirea de sfaturi, informații sau îndrumări de acțiune de către persoane cu experiență și abilități mai mari pentru a rezolva problemele legate de muncă (Ministerio del Trabajo, 2015). Obiectivul său este de a sprijini dezvoltarea profesională a persoanelor care prezintă simptome clinice sugestive pentru sindromul burnout.

Instruire în tehnici de autoreglare sau control (care neutralizează sau elimină consecințele sindromului), pentru managementul timpului, capacitatea de delegare, dezvoltarea abilităților sociale și asertivitatea, formarea în rezolvarea problemelor, printre altele (Ministerio del Trabajo, 2015), care mențină motivația și simțul performanței la locul de muncă (vezi următoarele acțiuni: „Gestionarea eficientă a timpului”, „Optimizarea abilităților de relaționare și comunicare” și „Elaborarea strategiilor de coping” cuprinse în Protocolul de acțiuni de promovare, prevenire și intervenție a factorilor de burnout și a efectelor acestuia la locul de muncă)..

Tehnicile de intervenție individuală sunt completate de consolidarea activităților care vizează dezvoltarea unui stil de viață sănătos: exerciții fizice (are efecte calmante și anxiolitice), tehnici de relaxare și antrenament pentru autocontrolul voluntar

al anumitor funcții ale corpului (ritmul cardiac, undele cerebrale, tensiunea arterială și mușchi). tensiune), pentru a reduce tensiunea și simptomele somatice legate de stres (Ministerio del Trabajo, 2015), precum și desensibilizarea sistematică (vezi acțiunile „Instruire în managementul anxietății și stresului” și „Tehnici de desensibilizare sistematică la situații de anxietate” cuprinse în Protocolul de acțiuni pentru promovarea, prevenirea și intervenția factorilor psihosociali și efectele acestora).

Este important de clarificat faptul că măsurile care vizează dezvoltarea exercițiilor, yoga sau meditația, atât în interiorul, cât și în afara locului de muncă, sunt insuficiente în sine, deoarece, deși ajută la asigurarea lucrătorilor cu momente de relaxare (Gil-Monte, 2019), burnout-ul la muncă. sindromul merită un tratament cuprinzător, deoarece nu este vorba doar de atenuarea suferinței implicate, ci și de faptul că organizațiile și persoanele care fac parte din ele consideră munca ca o sursă de împlinire și dezvoltare personală și socială, și nu ca un dușman al individului și al sănătății colective.

Concomitent cu activitățile care vizează lucrătorul sau grupul de lucrători diagnosticați cu sindrom de burnout, organizația trebuie să implementeze acțiuni menite să genereze schimbări la nivel organizațional care să permită gestionarea factorilor de risc psihosocial care au fost clasificați ca înalți și foarte mari, pentru a preveni apariția și a evita reapariția bolii (Neffa, 2015). Câteva dintre acțiunile de intervenție la locul de muncă sunt:

Efectuarea de analize specifice locurilor de muncă (Neffa, 2015), cu scopul de a stabili volumul de muncă și cerințele postului pentru a le adapta la caracteristicile psihofiziologice ale lucrătorului diagnosticat cu sindrom de burnout.

Grupuri responsabile de îmbunătățire: aceasta implică formarea de echipe care lucrează împreună în mod regulat pentru a face schimb de informații, a se sprijini emoțional și pentru a rezolva problemele legate de muncă (Ministerio del Trabajo, 2015). Ceea ce au în comun aceste grupuri este că oferă recunoaștere, confort, ajutor și companie fiecăruia dintre membrii lor (vezi acțiunea „Îmbunătățirea participativă a condițiilor psihosociale de muncă” cuprinsă în Protocolul de acțiuni pentru promovarea, prevenirea și intervenția factorilor psihosociali).

Îmbunătățirea rețelelor de comunicare și

promovarea participării lucrătorilor în organizație (Ministerio del Trabajo, 2015). Tehnicile care vizează creșterea participării angajaților (în identificarea factorilor de stres, conceperea modalităților de atenuare a acestora și propunerea de îmbunătățiri), creșterea comunicării și a sprijinului social (Martínez, 2010), reducerea ambiguității rolurilor, funcțiilor și îmbunătățirea comunicării, operează pozitiv asupra stresului perceput în organizație (vezi acțiuni: „Promovarea mecanismelor formale de comunicare” și „Optimizarea abilităților de relaționare și comunicare” cuprinse în Protocolul de acțiuni pentru promovarea, prevenirea și intervenția factorilor psihosociali și efectele acestora).

Promovarea orelor de lucru flexibil: programul de lucru flexibil în companii oferă o serie de beneficii interesante, atât pentru companii, cât și pentru lucrători, în special pentru cei care prezintă semne și simptome de burnout (Fidalgo, 2020; Ministerio del Trabajo, 2015). Nu este vorba de a lucra mai puține ore, ci de a lucra diferit, mai concentrat și de a optimiza timpul și resursele (Guitart, 2017). Persoanele care lucrează cu modele flexibile de timp de lucru au, în general, un echilibru mai bun între viața profesională și cea personală, ceea ce crește motivația față de muncă, generând o atmosferă pozitivă care se traduce într-un climat organizațional mai bun (vezi acțiunea: „Reconcilierea mediilor intra- și extra-muncă”, adoptarea de practici flexibile în repartizarea temporală a muncii, cuprinse în Protocolul de acțiuni pentru promovarea, prevenirea și intervenția factorilor psihosociali și efectele acestora).

Consolidarea dezvoltării liderilor capabili să identifice precoce semnele și simptomele care sugerează stresul cronic (Ministerio del Trabajo, 2015) și îndrumarea lucrătorilor să-i includă în programul de prevenire și îngrijire a sindromului de burnout (vezi acțiunea: „Rolul managerilor în prevenirea și managementul stresului” cuprinsă în Protocolul de acțiuni pentru promovarea, prevenirea și intervenția factorilor psihosociali și efectele acestora).

Pe lângă aceste sarcini de intervenție axate pe prevenire, se pot stabili o serie de linii directe pentru intervenție atunci când burnout-ul este deja prezent (Uribe, 2015). Cu alte cuvinte, acestea sunt activități de reabilitare.

Activitățile de reabilitare includ, printre altele:
Tratament psihoterapeutic bazat pe principii

terapiei cognitiv-comportamentale (INSHT, 2019), care ar trebui efectuat de către psihiatri sau psihologi cu experiență în managementul tulburărilor mintale și comportamentale (Ministerio del Trabajo, 2015).

Tratamentul este în general structurat în patru faze distincte:

Reducerea simptomelor: acestea sunt tratate cu tehnici cognitiv-comportamentale, cum ar fi activarea gradată pentru epuizare, sesiuni pentru a vorbi despre griji, condiționarea impulsurilor pentru incapacitatea de a se relaxa și controlul stimulului pentru iritabilitate.

Înțelegerea personalității cuiva: conform experienței clinice, există personalități de tip A și de tip B, care sunt mai susceptibile la burnout. În această fază, scopul este ca angajatul să învețe cum să-și gestioneze personalitatea prin utilizarea unor tehnici precum evaluarea cognitivă și, de asemenea, să gestioneze acele trăsături de personalitate care sunt problematice și care au cauzat probleme în trecut.

Managementul problemei: prin formare în abilități menite să reducă stresul legat de muncă, cum ar fi conducerea unei întâlniri sau vorbirea în public.

Pregătirea pentru viitor: programul psihoterapeutic se încheie cu o discuție despre rolul muncii în viața lucrătorului. Majoritatea oamenilor care suferă de burnout și-au turnat toate energiile în muncă în detrimentul vieții lor private. Prin urmare, ei trebuie să-și recapete puterea de a cunoaște și de a accepta că există limite pentru ceea ce pot face și că există limite și diferențe între cele două, distincții între spațiile publice și private care trebuie respectate pentru a atinge echilibrul între ce este munca și ce nu este, între viața lor profesională și viața lor privată.

Consiliere (Ministerio del Trabajo, 2015): aceasta este o metodologie activă care urmărește să restabilească controlul lucrătorului asupra vieții lor profesionale și îi încurajează să își asume responsabilitatea pentru propriul comportament. Se desfășoară în trei faze: în prima fază, lucrătorul trebuie să înțeleagă și să accepte problema și să devină conștient că numai el/ea o poate rezolva cu efort și dăruire propriu. În a doua fază, sunt folosite tehnici pentru a descrie și a trata problema (autodiagnosticare, managementul timpului, printre altele), iar în ultima fază, subiectul este pregătit să revină la muncă prin expunere

sistematică.

Însfârșit, pelângă activitățile care vizează muncitorul sau grupul de lucrători diagnosticați cu sindrom de burnout, întreprinderea trebuie să implementeze activități de prevenire terțiară menite să genereze schimbări la nivel organizațional, creând condițiile pentru ca oamenii să dezvolte atitudini de adaptare creativă la muncă, pentru creșterea gradului de conștientizare de sine și cunoaștere a celorlalți, reducând riscul de a genera consecințe ca urmare a sindromului de burnout (Guitart, 2007; Fidalgo, 2020). Adaptarea creativă la muncă nu înseamnă adaptarea la cerințele muncii, ci mai degrabă crearea condițiilor în realitatea psihică și în ceea ce se poate la muncă pentru a nu cădea în monotonie, depersonalizare, epuizare și sentimente de frustrare și gol. Conducerea, în coordonare cu persoana responsabilă cu sănătatea și securitatea în muncă, ar trebui să ia în considerare intervenții precum următoarele:

Promovarea adaptării lucrătorului la locul de muncă: aceasta este o activitate fundamentală în procesul de reabilitare în care lucrătorul este încorporat treptat în activitățile locului său de muncă. Adaptarea la locul de muncă include activități de formare și instruire în procesele de producție ale companiei, precum și probleme de sănătate și securitate la locul de muncă, precum și consolidarea cunoștințelor despre factorii de risc inerenti activității și controlul acestora.

Modificarea mediului de lucru: este responsabilitatea zonei de management al talentului uman, în coordonare cu zona de sănătate și securitate în muncă, să efectueze modificările administrative, organizaționale, de proiectare a postului, de siguranță și de mediu de lucru necesare pentru a compensa capacitățile oamenilor cu cerința de performanță a postului.

Întărirea legăturilor sociale dintre lucrători: este important să existe colegi cu care se pot stabili relații cordiale, sincere și de cooperare reciprocă. De asemenea, consolidarea dinamicii de grup permite lucrătorilor să-și sporească controlul asupra cerințelor psihologice ale locului de muncă.

Consolidarea rețelelor de sprijin social, pentru care se poate lua în considerare includerea clinicilor juridice, suport psihologic din partea Universităților, Fonduri de Compensare Familială sau acorduri cu entități specializate în managementul tulburărilor mintale și comportamentale.

Consolidarea managementului performanței (feedback), asigurând recunoașterea lucrătorilor pentru activitățile finalizate.

Concluzii și recomandări

4.3.5

Sindromul de burnout poate fi bine gestionat de toți cei care lucrează în educație non-formală, formală, sănătate și în alte domenii de muncă, dacă sunt informați și preveniți despre acesta, de asemenea, învățându-i cum să tolereze sau să scape de toate acele situații care generează conflicte. emoțiile cu sine sau cu diverse persoane (manager, colegi, personal medical, rude, prieteni etc.) cu care se confruntă zilnic și nu în ultimul rând, avem suficiente arme terapeutice pentru a o trata.

Sindromul de burnout, după cum se poate observa, este o boală „modernă”, o consecință a stresului cronic legat de muncă la care este expus fiecare lucrător. Se numește sindrom deoarece reunește o serie de semne și simptome patologice care trebuie considerate ca atare. Cifrele cu privire la prezența acestuia sunt cu adevărat îngrijorătoare și chiar alarmante, mai ales când ajungem la concluzia că profesioniștii la care se face referire aici sunt cei care mențin contact direct cu pacientul și cu studenții, fără a uita că aceștia sunt și în contact cu rudele acestora și cu restul colegilor de muncă, de la superiori la subordonați, și că sindromul provoacă modificări de comportament, agresivitate, probleme în relațiile cu colegii de muncă, copiii, rudele etc., precum și probabil o atenție diminuată față de pacienți și studenți, și o motivație diminuată de a-și desfășura activitatea profesională.

Sindromul de burnout este o boală care perturbă calitatea vieții familiale, sociale și profesionale a celor care suferă de aceasta. Să ne amintim că performanța personalului sanitar necesită o serie de activități care necesită în mod necesar un control psihic și emoțional mult mai mare decât în alte servicii și chiar în alte profesii: acest lucru se datorează faptului că în aceste profesii munca se desfășoară, în mod specific, circumstanțe cu pretenții mari și salarii mici pentru lucrători. Cu toate acestea, cifrele arată un procent ridicat al sindromului la educatori și profesori.

Este esențial să se identifice factorii cauzali ai acestei probleme de sănătate și să se introducă măsuri preventive și/sau tratament pentru cei care o necesită.

În concluzie, burnoutul rezultă dintr-o discrepanță între așteptările și idealurile individuale și realitatea dură a vieții de zi cu zi. În ceea ce privește manifestările clinice și intensitatea simptomelor sindromului de epuizare, acestea variază în funcție de caracteristicile individuale și de eforturile lucrătorului de a atinge împlinirea profesională. Procesul de burnout poate fi văzut, în mod conștient, de persoana afectată sau poate

rămâne nerecunoscut pentru o lungă perioadă de timp. Treptat, persoana se simte afectată și își schimbă atitudinea față de muncă și față de oamenii cu care lucrează, până la încheierea procesului. Acest lucru poate fi resimțit la nivel emoțional ca o activare excesivă, prin simptomele lor sau prin comportamentul lor la locul de muncă. Tehnica formală sau stilul pe care fiecare persoană îl folosește pentru a face față acestor semne de avertizare va fi crucială pentru a se dezvolta sau nu burnout, dacă are ca rezultat o performanță eficientă și satisfăcătoare sau deteriorare, nemulțumire și burnout. Cu toate acestea, trebuie recunoscut faptul că nu există o singură strategie de coping care să fie universal valabilă.

Prin urmare, persoana care are acest sindrom trebuie văzută de un medic pentru a determina tratamentul, dar primul pas către vindecare este să recunoască boala și să aibă curajul de a merge mai departe.

**CONȘTIINȚĂ
CONSILIERE
ORIENTARE
GHIDAJ
REȚEA**

Introducere despre Planificarea carierei

Definiție, concepte generale

4.4.1

PLANIFICAREA CARIEREI

*Viitorul depinde de ceea ce
faci astăzi.*

Mahatma Gandhi

Pentru a înțelege ce este planificarea carierei, este fundamental să facem o diferență între locul de muncă și carieră. Un loc de muncă este o ocupație pe care o ai la un moment dat în timp. O carieră se referă la viața ta profesională de-a lungul timpului și ar putea include un singur loc de muncă în care rămâi mulți ani sau o serie de locuri de muncă succesive în același domeniu. Mergând mai adânc, cariera se referă la călătoria unei persoane într-una sau mai multe organizații, un proces de dezvoltare care adoptă traiectorii diferite în timp și dă o formă tipică istoriei muncii persoanei. O carieră, spre deosebire de muncă, include dimensiuni diferite. În primul rând, "timpul", pentru că într-o perspectivă temporală sunt plasate planuri și experiențe; "direcția", adică orientarea spre care ne îndreptăm prin sarcini, activități și sarcini; "expertiza" dezvoltată în profesie care poate să nu ia în considerare misiunea specifică a postului; "aspectele subiective" care activează răspunsurile la nivel emoțional, cognitiv și comportamental menite să controleze situațiile noi, astfel încât acestea să fie compatibile cu așteptările lor (Gysbers 2014).

Planificarea carierei creează condițiile pentru a facilita înțelegerea relației dintre scopurile personale și organizaționale și conștientizarea eventualelor impedimente în dezvoltarea și facilitarea unei relații echilibrate între așteptările personale și cele ale organizației. Aceasta este completată de procesul





de gestionare a carierei, referitor la revizuirea de către lucrător a cunoștințelor și abilităților sale de a-l perfecționa și îmbogăți. În cele din urmă, acestea sunt intersectate de dezvoltarea carierei, care include o fază de pregătire prealabilă muncii pentru alegerea locului de muncă, iar după intrarea în muncă se referă la dobândirea elementelor esențiale ale culturii organizaționale, gestionarea progresivă a schimbărilor de atitudine și a abilităților la locul de muncă care trasează traiectoria posibilă a creșterii profesionale în organizație.

Consilierii afirmă că pentru a contura un plan de carieră primul pas este să studiezi și să explorezi sinele tău pentru a fi conștient de competențele și cunoștințele tale. Și odată identificate domeniile în care ești mai slab, trebuie să lucrezi pentru a-ți îmbunătăți acele competențe. Al doilea pas va fi o explorare ocupațională în care trebuie să cercetezi ceea ce se potrivește cu competențele tale, dar și cu ambiția și dorințele tale.

Explorând aceste două domenii, poți începe să îți planifici calea de educație sau planul de carieră. Acest proces necesită autocunoaștere, iar tu poți să îl planifici pe termen scurt sau pe termen lung. O planificare a carierei pe termen scurt se concentrează pe o perioadă care poate varia de la câteva luni la unu sau doi ani. Ceea ce deosebește acest tip de planificare de cea pe termen lung nu este doar timpul, ci și tipul de obiective care pot fi stabilite: acestea sunt, de fapt, obiective realiste, ambițioase, dar moderate. Atunci când te pregătești să îți planifici cariera, ia o pauză de la munca ta și analizează cu calm toate obstacolele posibile pe care le poți întâmpina într-o nouă profesie sau odată ce obții promovarea pe care o dorești. Întreabă-te: care sunt obstacolele reale pe care va trebui să le depășesc? Există obstacole personale pe care va trebui să le depășesc, cum ar fi lipsa de stimulare sau lenea? Există obstacole familiale, cum ar fi durerea pe care le-o voi provoca

celor dragi cu o posibilă plecare în alt oraș? Acestea sunt întrebări care necesită un răspuns precis, dacă nu imediat. Trucul, în acest caz, este să acorzi greutatea potrivită fiecărei alegeri: încearcă să nu îți pui prea multă presiune, ci să îți respecti timpul și să planifici și în funcție de schimbările diferite pe care le vei experimenta: factorii externi afectează alegerea ta la fel de mult ca și cei interni și nu trebuie niciodată subestimați.

Cu toate acestea, planificarea carierei pe termen lung include, de obicei, obiective care urmează să fie dezvoltate pe o perioadă de timp cuprinsă între 2 și 5 ani. Deoarece este analiza unei perioade mai lungi, este ușor de înțeles cum planificarea este mai dificilă: trăim într-o lume în continuă schimbare și, de asemenea, din punct de vedere profesional, găsirea celei mai bune modalități de a face predicții despre evoluția contextului în care lucrezi nu este ușoară. Un tip similar de planificare este ceea ce caută angajatorii, iar studenții universitari ar trebui să se gândească la obținerea competențelor necesare în forța de muncă.

O strategie de succes este să identifici tendințele din mediul profesional și să te întrebi cum ne putem pregăti pentru schimbările de pe piața muncii. Ideal ar fi să nu pierdem din vedere planificarea carierei pe termen scurt, fiind pregătiți să ne schimbăm abilitățile și obiectivele. În plus, ai putea profita de momentul prezent prin dobândirea de abilități fundamentale în locul de muncă, cum ar fi capacitatea de a lucra în echipă, predispoziția de a asculta, gestionarea proiectelor foarte complexe și autonomia totală în rezolvarea problemelor. Aceste caracteristici sunt ideale pentru un angajat tipic și pot fi de asemenea utile pentru manageri și persoanele care lucrează pe cont propriu.

În acest capitol, vom explora obstacolele care apar în timpul planificării căii tale de carieră, fie că sunt interne sau provin din factori externi; și planuri de intervenție pentru a depăși cele mai comune probleme în acest proces, conform literaturii internaționale referitoare la acest subiect.

Contextul social actual ca factor cauzator al problemelor în planificarea carierei.

4.4.2

Când vine vorba de planificarea carierei, elementul cheie este aspectul organizațional al acesteia. Ponderea sarcinii pe termen lung nu ar trebui să fie pusă doar în numele individual, ci este o nevoie socială care ar trebui să fie îndeplinită de structurile sale, precum și de instituții.

Un articol de cercetare realizat de cercetători din diferite universități din China (ianuarie 2022) adună literatură despre planificarea carierei și date de la studenții colegiilor din țară. Chiar dacă studiul se referă la o zonă geografică departe de Europa, unele aspecte sunt valabile global.

Cercetătorii au descoperit că planificarea carierei sistematică este utilă pentru o carieră de succes. Printre factorii care afectează negativ planificarea carierei de succes se află genul, în timp ce vârsta nu joacă un rol principal. În comparație cu fetele, băieții au atitudini mai încrezătoare și mai pozitive față de cariere; vom explora mai bine problema de gen în paragraful 4.4.3.2 din acest capitol. Un alt aspect emers din lucrare este că studenții de la colegiile din China născuți după anii '90 înțeleg foarte clar importanța planificării carierei, dar le lipsește instrumentele și cunoștințele despre cum să o realizeze.

Mai mulți factori interni și externi pot influența studenții în călătoria lor de planificare a carierei. Modelele bazate pe chestionare de orientare în carieră (explorate în paragraful 4.4.4.1) se concentrează pe abilitățile individului, interesele, punctele forte și slăbiciunile, dar nu iau în considerare factorul intern al setului de valori al individului. Într-o lume și o piață a muncii în continuă schimbare, valorile personale pot fi un punct de referință de transmis în domeniul profesional. Nu este un aspect de ignorat, deoarece poate fi decisiv în responsabilitatea unui rol profesional.

Factorii externi influențează de asemenea viabilitatea unei căi de carieră. Dacă cariera dorită nu corespunde ofertei de locuri de muncă în societate, posibilitatea de a reuși în urma această cale poate fi restrânsă. Oportunitatea este un alt factor influent. Este vital să cunoști politici și sisteme naționale pentru a înțelege mai bine tendințele de locuri de muncă în viitor. Aceste politici ar trebui să fie ușor accesibile și împărtășite de instituții cu studenții. Înțelegerea schimbărilor politice, economice și culturale din societate și ajustarea în consecință este cheia pentru o planificare de carieră de succes.

În cadrul cercetării s-a realizat și un sondaj. Reiese că absolvenții colegiilor nu sunt mulțumiți de serviciile de planificare a carierei și de îndrumare pentru angajare oferite de școli sau surse externe. Aceasta afectează negativ procesul de luare a deciziilor privind cariera. Este evident că planificarea carierei nu este o prioritate pentru instituții sau politici naționale în țara studiată. Studenții caută adesea ajutor și îndrumare de la părinți, membrii ai familiei și prieteni sau preferă să rezolve singuri dificultățile întâlnite în proces. Această situație creează multă confuzie în jurul acestei probleme. Pe scurt, studenții colegiilor pun mult stres în planificarea carierei, dar cunoștințele lor se bazează mai mult pe teorie decât pe practică, ceea ce face eforturile lor ineficiente. Acest lucru arată o lipsă de orientare în carieră, care poate fi rezolvată prin intermediul unei platforme profesionale de planificare a carierei și formularea unui plan de dezvoltare a colegiului pentru a ajuta studenții să se confrunte cu problemele legate de angajare.

În ceea ce privește scenariul Uniunii Europene, avem câteva date colectate în cadrul proiectului finanțat de UE, Icard - Dezvoltarea individuală a carierei în învățământul superior, care implică Italia, Grecia, România, Olanda, Belgia și Spania. Proiectul analizează 88 de practici din 23 de țări, arătând cum dezvoltarea abilităților de gestionare a carierei variază și nu există un cadru comun de referință în Europa. Politica europeană privind ghidarea pe tot parcursul vieții este implementată cu sprijinul Rețelei Politicii Europene de Ghidare pe tot parcursul vieții (ELGPN).

Există servicii de îndrumare de bază comune în UE:

- îndrumarea individuală este disponibilă în toate instituțiile și este livrată în principal față în față, deși utilizarea instrumentelor online crește.
- există o practică răspândită a atelierelor și seminariilor pentru îndrumare în grup.
- informațiile online sunt larg disponibile, cu diferite grade de interactivitate și acuratețe.

Este încă necesar să se includă dezvoltarea competențelor cheie la toate nivelurile de educație și formare și să se pună în aplicare strategii de ghidare pe tot parcursul vieții, pentru a oferi cetățenilor puterea de a-și gestiona singuri carierele.

Un fenomen important care încetinește dezvoltarea sănătoasă a unei cariere este sindromul impostorului (IP), așa cum este descris în lucrarea lui Neureiter (2016). Sindromul impostorului sau mai bine zis fenomenul este descris ca o stare psihologică caracterizată de lipsa încrederii în sine necesară pentru a te considera capabil să îndeplinești sarcinile și responsabilitățile necesare pentru un job. Acest lucru duce persoana afectată să trăiască într-o stare constantă de frică de a fi demascată ca nepriceput, astfel, un impostor. Trebuie avut în vedere că această stare este prezentă chiar și atunci când nu există motive reale să o susțină.

Lucrarea lui Neureiter analizează obstacolele create

de sindromul impostorului (IP) atunci când încerci să avansezi în carieră. Sentimentele de impostor sunt legate de teama de eșec, de succes și de stima de sine scăzută. Cu cât aceste sentimente sunt mai prezente într-o persoană, cu atât mai mare este șansa de a experimenta fenomenul impostorului. Sindromul impostorului este, de asemenea, legat de imposibilitatea de a gândi la un plan viabil de carieră în viitor. Impostorul va rămâne blocat în poziția sa de muncă mai mult timp decât alții din cauza necunoașterii abilităților sale.

Diferite sentimente pot juca un rol în sindromul impostorului în diferite etape ale vieții. Pentru studenți, este vorba despre teama de eșec, iar pentru profesioniști este mai mult despre teama de succes, așa cum a demonstrat cercetarea lui Neureiter în universitățile europene (2016). Cercetarea lui Neureiter confirmă și alte studii care descriu stima de sine scăzută ca o condiție pentru sindromul impostorului, implicând 63% din eșantionul de studenți și 71% din eșantionul de profesioniști activi. Apariția fenomenului este încurajată de alte variabile care pot fi adăugate la acest studiu de caz, cum ar fi stilurile de atribuire inadecvate, preocupările perfecționiste și teama de a fi expus. Menținerea, consolidarea și dezvoltarea sindromului impostorului sunt determinate de coexistența tuturor acestor elemente.

Deci, cum influențează sindromul impostorului planificarea carierei? Persoanele afectate de acesta nu au o strategie sau nu fac planuri viitoare în ceea ce privește planificarea carierei. Un angajat capabil și cu potențial bun ar putea să se piardă în calea sa. Cercetătorii sugerează chiar că efectele acestui fenomen ar putea crește pe parcursul călătoriei în carieră, făcându-le mai dificilă mutarea mai departe în pozițiile de muncă pentru lucrătorii mai în vârstă. Cei mai promițători candidați ar putea prefera să-și transfere abilitățile către alte locuri de muncă care necesită un rol mai puțin important, în loc să riște sentimentul de expunere într-un rol mai important.

În concluzie, sindromul impostorului reprezintă o barieră gravă în dezvoltarea carierei și ar trebui abordat pentru a îmbunătăți sănătatea mentală a lucrătorilor și posibilitățile de avansare în carieră. O modalitate prin care sentimentele de impostor ar putea fi abordate este prin includerea lor în interviul de construcție a carierei sau interviul despre povestea carierei. Spunerea propriei povești de carieră poate face ca individul să recâștige controlul asupra traseului său profesional și să nu se simtă fără speranță sub greutatea nesiguranțelor sale.

Probleme specifice în planificarea carierei

4.4.3

În următoarele două paragrafe vom discuta simptomatologia adulților care se confruntă cu provocări în parcursul lor profesional în diferite etape ale vieții. În diferite faze ale vieții noastre, ne-am putea confrunța cu dificultăți care ne pot afecta locul de muncă și parcursul profesional. Vom analiza cele mai frecvente și vom înțelege cum se dezvoltă acestea din context social, context cultural, etnie, gen și sexualitate. Factorii externi lucrează împreună cu cei interni atunci când descriu dificultățile apărute în dezvoltarea carierei. Un instrument puternic este cu siguranță conștiința despre calea cuiva și de planificare ar trebui să înceapă atunci când studiază. Este nevoie de instrumente și de o înțelegere a tuturor variabilelor care fac un individ vulnerabil la nevoile în schimbare ale pieței muncii în cadrul societății; pregătirea și conștiința sunt vitale.

Simptome/probleme – descrise la diferite vârste din viața adultă

4.4.3.1

Ne petrecem aproape două treimi din viața muncind. Este clar că, în funcție de locul în care ne aflăm în viața noastră, putem experimenta mediul de lucru într-un mod diferit. Cu fiecare etapă vine o provocare și probleme specifice.

Într-o publicație a Asociației Americane de Consiliere, Meyers (2014) scrie despre una dintre cele mai vulnerabile etape din viața și cariera noastră: bătrânețea. Odată cu îmbătrânirea în creștere a populației și îmbunătățirea calității vieții, ne îndreptăm spre a fi la locul de muncă până la vârsta de 70 de ani. Odată cu vârsta vine o serie de probleme de sănătate și economice. Câștigarea unei sume decente de bani la pensie nu mai este atât de evidentă cu toate schimbările socio-economice și realocările fondurilor. Este important ca persoanele în vârstă să fie ghidate cu consiliere în carieră, deoarece acestea s-ar putea confrunța cu fragilități suplimentare din cauza vârstei lor.

Persoanele care au peste 50 de ani suferă semnificativ mai mult decât colegii lor mai tineri atunci când apar schimbări pe piața muncii; nu este atât de ușor să treci prin recalificare sau să te muți într-un stadiu avansat al vieții.

O situație dificilă cu care se poate confrunța o persoană mai în vârstă în timpul carierei sale este să aibă grijă de nepoți. Adolescenții și consilierii pentru copii ar putea ajuta în acest caz, astfel încât persoana în vârstă să nu fie copleșită de responsabilități

atunci când se află deja într-o stare vulnerabilă. Îngrijirea poate fi, de asemenea, direcționată către un partener/ă sau soț/-ie care nu poate avea grijă de ei înșiși. Una dintre cele mai dificile momente este cu siguranță atunci când se confruntă cu pierderea, care este mai frecventă la bătrânețe. De fapt, la o vârstă mai înaintată, este mai ușor să te confrunți cu probleme de sănătate, boală și dizabilitate.

Când vine vorba de factori care afectează persoanele la bătrânețe, găsim elemente precum rasa, sexul, etnia, orientarea sexuală și chiar contextul istoric. Articolul lui Meyers afirmă: "De exemplu, adulții în vârstă care sunt lesbiene, homosexuali, bisexuali sau transsexuali (LGBT) se pot confrunta cu dificultăți de care omologii lor heterosexuali sunt, într-un fel, protejați". Una dintre aceste dificultăți poate fi posibilitatea de a nu avea o comunitate care să le susțină atât din punct de vedere economic, cât și psihologic la sfârșitul călătoriei lor de viață. Este adevărat că cuplurile lesbiene, de exemplu, se pot baza pe partenerul lor pentru mai mult timp decât cuplurile hetero, deoarece femeile trăiesc de obicei mai mult decât bărbații. Pe de altă parte, femeile hetero au de obicei o rețea mai bună de familie și de oameni care le supraveghează în astfel de cazuri. Este important să vezi mai întâi persoanele în vârstă ca indivizi și să nu le definești doar în funcție de aspectul demografic. Un instrument util pentru a descoperi povești personale și pentru a împuternici abilitățile, competențele, credințele, valorile, angajamentele și abilitățile este terapia narativă. "Pur și simplu să ai pe cineva să asculte povestea adultului mai în vârstă poate fi un fel de terapie în sine".

Când vine vorba de adulții mai tineri, în special de bărbați, în cartea lui Gysbers (2014) reiese că majoritatea bărbaților trec prin ceea ce se numește o experiență de tranziție în carieră în timpul vieții lor. Accentul interesului lor pentru parcursul lor de dezvoltare a carierei trece de la ce tip de loc de muncă fac la sensul a ceea ce fac. Apoi, sunt enumerate patru rezultate principale ale acestei tranziții, astfel cum sunt definite de O'Neil și Fishman: discrepanță și incongruență, devalorizare, restricționare și încălcare.

Sentimentul de discrepanță și incongruență provine din furie, depresie și sentimente de inadecvare atunci când încearcă să se separe de un model tradițional masculin. Devalorizarea este legată de vina de sine și pierderea încrederii în sine, ducând la furie și depresie. Restricția este atunci când angajarea în roluri masculine tradiționale face dificilă pentru un bărbat să facă față conflictelor interpersonale și stresului. Încălcarea apare atunci când bărbații resping standardele masculine ale succesului, acest lucru poate provoca un sentiment de alienare în mediul de lucru.

Schimbările de la locul de muncă pot avea, de asemenea, multe efecte asupra sănătății psihologice a adulților. Furia la locul de muncă, fie din exterior, fie chiar de la locul de muncă, ar putea duce la episoade de violență (limbaj abuziv, bullying, agresiune, omucidere). Furia poate fi, de asemenea, una dintre etapele de după pierderea locului de muncă. Este important să stabilim sursa furiei; consilierea poate

să ne ajute să facem față emoțiilor negative pentru a restabili echilibrul în interiorul persoanei și la locul de muncă.

Uneori, problemele de la locul de muncă provin din violența comisă de una sau mai multe persoane. Abuzurile verbale și comportamentele jignitoare la locul de muncă, cum ar fi umilirea sau intimidarea, trebuie considerate bullying. Rezultatul poate fi o absență prelungită de la locul de muncă, senzație de devalorizare, stimă de sine scăzută și depresie și, în cele din urmă, afectează viața profesională a unei persoane și se extinde la un mediu extern.

Un aspect cheie în viața fiecărui adult care lucrează este modul în care poate reuși să echilibreze cariera și familia, viața amoroasă și cercul de prieteni și comunitate.

În cartea lui Gysbers există mai multe abordări care descriu echilibrul între familie și muncă. Prima dintre ele, teoria de răspândire (spillover), nu vede limite între sfera profesională și viața de familie. Teoria compensației descrie momentele în care oamenii pot căuta ceea ce le lipsește în una dintre cele două arii în cealaltă. Teoria segmentării apare atunci când cele două medii sunt complet separate, iar teoria instrumentală se referă la situațiile în care cineva folosește rolul său într-o sferă pentru a reuși în cealaltă. În cele din urmă, există teoria conflictului. Această teorie consideră că succesul atins în una dintre cele două medii se face pe seama celeilalte. Este evident că trebuie să existe un echilibru între cele două arii pentru a garanta un bun echilibru mental și în viața de adult a cuiva.

Unul dintre obiectivele pe care un individ ar trebui să vizeze este conștiința carierei. Este considerat un instrument fundamental de autocunoaștere pentru a ajuta la depășirea dificultăților în construirea unei căi de carieră. Conștiința carierei poate fi descrisă ca fiind capacitatea de a înțelege și de a analiza viitorul viabil pentru propria carieră sau, în cuvintele lui Gysbers, "capacitatea de a vizualiza posibilele roluri de carieră în viață, de a le analiza și de a le raporta la situațiile și condițiile prezente". În acest fel, indivizii pot găsi noi oportunități și pot fi pregătiți pentru o schimbare în orice situație.

Conștientizarea în privința carierei este compusă din mai multe elemente: Posibilul Sine ce descrie speculații legate de ceea ce poți deveni în viitor; Gândurile contrafactice, în care sentimente de regret, tristețe și dezamăgire pot să apară din gânduri precum "ce ar fi putut fi", ducând la căi nesănătoase; Chemarea (Calling), care apare atunci când cineva percepe o imagine mai mare în ceea ce face și, în consecință, trăiește un sentiment de împlinire datorită ideii de a avea un scop important din punct de vedere social.

În concluzie, adulții care lucrează trebuie să se confrunte cu multe dificultăți care decurg din vârstă, sex, sexualitate și capacitatea corporală și mentală. Aceste dificultăți pot fi abordate prin planificarea carierei bazată pe o bază solidă și consiliere. Autocunoașterea și o rețea de oameni și instituții pot redirecționa persoana pe calea cea bună către o călătorie profesională de succes.

Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor

4.4.3.2

Piețele muncii sunt în continuă schimbare, demografia arată o mai mare libertate de alegere individuală, iar revoluția tehnologică este în desfășurare. Potrivit Forumului Economic Mondial: 57% din profesii și locurile de muncă pe care le cunoaștem astăzi ar putea fi realizate de sisteme de calculatoare sau roboți în următorii 5 ani. Prin urmare, obiectivul care trebuie stabilit nu este un loc de muncă pe viață, ci ocuparea forței de muncă, adică dezvoltarea abilităților, experienței și competențelor.

Atunci când vine vorba de a ajuta oamenii în calea lor profesională într-o piață a muncii în continuă schimbare, trebuie să ne adresăm fiecărei categorii de persoane și să vizăm în mod specific nevoile lor. Munca de consiliere în carieră realizată de Gysbers, Heppner și Johnston (2014) evidențiază obstacolele cu care se confruntă oamenii din diferite medii și categorii în dezvoltarea căii lor profesionale. Gysbers și colegii săi (2014) în studiul lor analizează femeile, bărbații, minoritățile sexuale și persoanele cu dizabilități, în cadrul viziunii societății din SUA. Rasa și originea etnică pot fi factori discriminatori atunci când vorbim despre mediul de lucru.

Datele apărute în 2011 arată că 15,9% din populație trăiește în sărăcie. 16,3% din populație este de origine latină/și, iar rata sărăciei în rândul acestui grup este de 25,8%. Procentul ratei sărăciei printre afro-americieni este de 28,1%, acest grup constituind 12,6% din populație. Rata crește la 29,5% pentru americani nativi, chiar dacă constituie doar 0,9% din populație. Cu toate că albi non-hispanici au cea mai scăzută rată a sărăciei din orice grup rasial din SUA, cu 11%, ei reprezintă 45% din persoanele care trăiesc în sărăcie.

Aceste date sunt importante pentru a înțelege contextul în care pot apărea probleme în dezvoltarea carierei. Când oamenii sunt văzuți ca membri ai unui grup cultural specific, riscul este de a se baza pe stereotipuri de grup și a neglija variabilele care îi fac pe fiecare unic.

În Europa, la nivel european, au fost dezvoltate 13 legi începând cu anii '70 pentru a combate discriminarea bazată pe gen. Din anul 2000, noua legislație interzice discriminarea bazată pe originea etnică și rasială, religie și credințe, dizabilitate, orientare sexuală și vârstă (Tratatul de la Amsterdam al Uniunii Europene).

În UE, datele sunt colectate pe baza cetățeniei, nu a etniei. Privind rata șomajului în UE între cetățeni și persoanele din afara UE, rezultă că în perioada 2010-2020, persoanele născute în afara UE au înregistrat constant rate de activitate mai mici decât colegii lor născuți în UE sau populația născută în țara în

care locuiesc. În 2020, ambele grupuri străine au înregistrat o scădere a ratei de activitate cu 1,5 puncte procentuale pentru persoanele născute în afara UE și cu 1,3 puncte pentru persoanele născute în UE; pentru populația născută în țară, scăderea ratei de activitate a fost semnificativ mai mică.

Gysbers continuă: "Pe lângă diferențele bazate pe sex, vârstă, clasă socială, orientare sexuală și statut de abilități trebuie luate în considerare variabilele specifice culturii. Aceste variabile pot afecta fiecare etapă a procesului de dezvoltare a carierei" (p. 61).

Una dintre aceste variabile este viziunea asupra lumii, menită ca "cadru de referință pe care o persoană îl folosește pentru a interpreta și defini evenimentele" (p. 61), unde accentul se pune pe dimensiunea valorică. Acest sistem de valori ar putea lua în considerare mediul în care crește un individ; ambiții și valori legate de contextul cultural și statutul social, barierele legate de identitatea rasială și societală și centralitatea unei cariere în viața cuiva.

Aculturația este o altă variabilă și este definită ca "un proces psihosocial multidimensional care are loc atunci când membrii a două sau mai multe culturi intră în contact unul cu celălalt" (p. 62). Un alt grad de asimilare ar putea cauza probleme în mediul de lucru atunci când este o minoritate într-un grup dominant.

Alte variabile sunt identitatea rasială și etnică. Această variabilă poate juca un rol în mai multe decizii de carieră, de exemplu, feedback negativ bazat pe prejudecăți rasiale și prejudecăți. Lucrătorul care aparține grupului minoritar ar putea avea parte de neîncredere în majoritate sau de un nivel suplimentar de presiune pentru a se încadra în mediul dominant.

Conform unor studii recente (Gysbers 2014), femeile se confruntă cu dificultăți în multe domenii: 70% dintre persoanele sărace din lume sunt femei, iar femeile sunt subreprezentate în STEM. Stereotipurile ocupaționale încep devreme. Nu numai la nivel profesional, dar rolurile de gen sunt, de asemenea, consolidate de la naștere și influențează puternic o cale de decizie în carieră. Acest fenomen este descris în teoria circumscripției lui Gottfredson ca un compromis până la restrângerea posibilităților de carieră în funcție de sex, începând de la grădiniță. Unul dintre rezultate este că femeile renunță mai ușor la carierele non-tradiționale de gen.

Chiar dacă interesul pentru disciplinele legate de matematică a crescut în rândul populației feminine la școală în ultimele două decenii, acest lucru nu se traduce printr-o participare mai mare la ocupații

legate de matematică pentru femei. În general, fetele cred mai puțin în abilitățile lor matematice. Stima de sine scăzută pare, de asemenea, să joace un factor cheie în alegerea unei căi de carieră. Femeile de la o vârstă fragedă simt că au opțiuni limitate și sunt mai puțin așteptate să ajungă la succes în comparație cu băieții.

Studiile (Gysbers 2014) indică faptul că femeile care intră pe piața muncii chiar și cu normă întreagă sunt încă responsabile pentru mai mult de 80% din treburile casnice. Acest lucru se întâmplă să fie adevărat în grupurile etnice, dar este mai puțin definit în rândul cuplurilor de lesbiene. Acesta constituie un motiv de stres. În cuvintele lui Gysbers: "Tinerile femei încă se văd pe ele însele ca având nevoie să ia locuri de muncă mai flexibile sau mai favorabile familiei pentru a putea lucra și gestiona atât casa, cât și familia" (p. 86)

Diferența de remunerare între femei și bărbați în UE se ridică la 13,0 % în 2020 și s-a schimbat doar minim în ultimul deceniu. Aceasta înseamnă că femeile câștigă în medie cu 13,0 % mai puțin pe oră decât bărbații. Disparitatea de gen în ceea ce privește ocuparea forței de muncă a fost de 10,8 % în 2021, 67,7 % dintre femeile din întreaga UE fiind angajate, comparativ cu 78,5 % dintre bărbați (date UE-27).

De asemenea, bărbații - care sunt considerați standardul în studiile privind planificarea și consilierea în carieră - se confruntă cu probleme precum cea a femeilor neperformante în educație și muncă. O altă dintre principalele probleme cu care se poate confrunța categoria atunci când își planifică o carieră este suprapunerea completă a carierei și a propriei persoane. Presiunea societală de a identifica bărbații cu locul lor de muncă duce la o stare de lipsă de încredere în sine și la o stare depresivă atunci când sunt șomeri.

Literatura (Gysbers 2014) care studiază problemele de carieră tind să ignore minoritățile din cadrul grupurilor principale. Bărbații homosexuali și bărbații transgender se confruntă cu mai multe dificultăți: (discriminare, întâmpinarea culturilor transfobe de ocupare a forței de muncă, navigarea statutului juridic legat de ocuparea forței de muncă ca bărbați sau femei etc.).

Într-o piață a muncii în schimbare, unde este necesar un nivel ridicat de calificare, persoanele cu dizabilități sunt cele care se confruntă cu perioade mai lungi de șomaj. Acest statut poate afecta aspectul economic al vieții persoanelor cu handicap, dar și mai mult imaginea lor de sine. Prin urmare, dizabilitatea este un factor de risc în planificarea carierei.

Multe probleme legate de planificarea carierei provin din statutul social-economic, rolurile de gen și abilitățile fizice. Planurile de consiliere și intervenție pot ajuta la confruntarea cu unele dintre rezultatele structurilor sociale. În paragraful următor, vom explora direcțiile și metodele de intervenție.

Direcții și metode de intervenție 4.4.4

Când vine vorba de căi sănătoase pentru planificarea carierei, subiectul poate fi vast și complicat. Riscul poate fi de a oferi sfaturi generice care se aplică în viața de zi cu zi, dar nu și în planificarea unei cariere, în special. Primul lucru important de menționat este că este nevoie de voință pentru a-ți planifica cariera. Acest lucru ar putea suna ca o declarație evidentă, dar nu va fi nici un plan fără inițiativă. În al doilea rând, planificarea carierei este un proces de viață, mai ales în zilele noastre, în care munca ocupă o mare parte din durata vieții noastre. În cele două paragrafe ale acestui capitol, vom citi despre importanța dezvoltării personale și a dobândirii de competențe și vom aborda punctele slabe. Planificarea carierei într-un mod sănătos înseamnă conectarea la cine suntem ca persoană și la ceea ce ne-am dori să realizăm. Este o cale care duce de la o vârstă fragedă, în zilele de formare, prin maturitate și un loc de muncă, până la pensionare. Aceste paragrafe vă vor ghida prin tehnici de gestionare.

Ce este un stil de viață sănătos în ceea ce privește planificarea carierei

4.4.4.1

Planificarea carierei tale este un proces continuu care trebuie gestionat cu grijă și angajament: o misiune reală care te preocupă pe tine însuși.

În ultimii ani, dezvoltarea competențelor a fost abordarea predominantă în planificarea carierei. S-a demonstrat că îmbunătățirea într-un domeniu oferă noi abilități și încredere pentru a încerca să crească în altul. Acest proces trebuie să fie condus de convingerea că lucrăm pentru a deveni excepționali în acest domeniu, mai degrabă decât să rămânem mediocri, depășind obișnuitul sau media.

Dezvoltarea personală te face mai bun la ceea ce o persoană este capabilă și pentru a duce această cale înainte este important să faci o listă de contribuții personale aduse companiei în ultimii ani, să explici ce așteaptă organizația de la tine, să stabilești obiective realiste despre ceea ce poți sau nu poți realiza, să cauți sarcini provocatoare care pot face diferența.

Oamenii sunt mai înclinați să facă lucrurile pe care le iubesc și la care se pricep. Prin urmare, voința inițială de a încerca un comportament se va manifesta probabil pentru o forță, mai degrabă decât pentru o slăbiciune. Comportamentul va veni mai natural și îți va crește puterea va atrage comentarii pozitive și laude care îți vor crește stima de sine și satisfacția. În același timp, trebuie să muncești pentru a-ți face slăbiciunile irelevante pentru succesul călătoriei tale. O altă tehnică este aceea de a avea un model bun la care să se refere și să fie inspirați în calea dezvoltării lor profesionale. Pentru a evita blocajele, este esențial să înveți din greșelile tale, ele fac parte din procesul de învățare. Edgard Schein identifică puncte strâns legate de Sfera Sinelui care afectează în mod inevitabil alegerile profesionale ale indivizilor. Ancorele unei cariere, potrivit psihologului american, sunt setul de talente, nevoi și valori definite de persoană, care servesc la ghidarea, integrarea și stabilizarea carierei (Schein, 1978).

Acestea sunt caracteristici personale care ajută la determinarea rezultatelor în experiența de lucru a persoanei. Ele influențează, de asemenea, alegerile și deciziile de carieră ale oamenilor de a trece de la un rol la altul, contribuind la selectarea anumitor ocupații sau medii de lucru prin modelarea a ceea ce caută un individ în viață și ghidarea acesteia în definirea unei perspective temporale viitoare printr-un proiect personal. În cele din urmă, funcția lor este, de asemenea, de a determina relațiile dintre oameni și mediul lor de lucru, pe baza congruenței dintre ancorele de carieră și

proprietățile mediului extern. Congruența dintre anumite ancore și mediul de lucru poate duce la eficacitate și stabilitate la locul de muncă, la adaptarea la rol sau chiar la bunăstarea psihologică și la satisfacția la locul de muncă.

DeLong (1982) preluând raționamentul, declanșează procesul care duce de la ancore la orientarea în carieră. El se referă la conceptul de orientare în carieră, dorind să sublinieze cu acest concept aspectele unei ocupații în care persoana își investește în mod deliberat cariera în funcție de talentele, nevoile și valorile sale. Pe baza acestor evoluții, cei doi cercetători dezvoltă împreună primul Inventar de Orientare în Carieră pentru măsurarea cantitativă a orientărilor. Ulterior, Schein (1978) dezvoltă modelul de orientare către succesul în carieră pe care îl descrie ca o istorie de lucru planificată pe termen lung și care reprezintă intersecția dinamică dintre muncă, relații și autodezvoltare. Acestea sunt măsurate prin Chestionarul Hărții Succesului în Carieră, care constă în 30 de întrebări dihotomice în care persoana trebuie să aleagă între două orientări opuse în carieră. Crearea unui model de orientare în carieră bazat pe ancore nu numai că identifică punctele tale forte, dar face un punct destul de stabil în viață, care poate rămâne constant pentru o lungă perioadă de timp.

Dezvoltarea unei căi în carieră începe în timpul studiilor. Există ipoteze conform cărora orientarea pozitivă în carieră poate preveni adolescenții să se angajeze în comportamente problematice sau să le agraveze. Un studiu realizat în 2007 de V. Skorikov și F. W. Vondracek, care a implicat 234 de elevi de gimnaziu și liceu, abordează modul în care orientarea în carieră poate reduce semnificativ infracțiunile juvenile, o problemă aflată în creștere la adolescenți în jurul vârstei de 17 ani. Orientarea timpurie în carieră poate influența, de asemenea, în mod pozitiv perspectivele slabe în carieră.

Unul dintre primele studii care au luat în considerare carierele profesionale pe tot parcursul vieții și modul în care acestea influențează bunăstarea la pensionare a fost lucrarea din 1998 a Universității din Oulu din Finlanda (Luoma, 1998). Scopul a fost de a demonstra asocierile dintre evoluția carierei profesionale, orientarea către pensionare, sănătate și capacitatea de a lucra în rândul lucrătorilor în vârstă. Cercetarea lucrează la un grup de 706 persoane cu vârsta de 55 de ani din nordul Finlandei. Cercetarea capătă relevanță dacă considerăm că multe condiții de sănătate sunt strict legate de mediul nostru și, prin urmare, și de locul de

Metode de intervenție pentru realizarea unei planificări sănătoase a carierei

4.4.4.2

muncă. Testerul a prezentat un chestionar fiecărei persoane. Rezultatele care au reieșit au fost că nivelul de educație profesională a fost scăzut în rândul a 69% dintre femei și 59% dintre bărbați, 14% dintre femei aveau certificat școlar și 21% dintre bărbați. Doar 17% dintre femei aveau o diplomă de facultate sau o universitate, iar dintre bărbați 20%. Studiul a arătat date interesante. Oamenii orientați spre muncă se considerau mai sănătoși decât cei orientați spre pensionare. Nu numai, dar un medic, de asemenea, a estimat că orientați spre locul de muncă au fost capabili de a gestiona toate sarcinile lor de lucru în mod semnificativ mai des decât orientați spre pensionare. Prevalența bolilor musculo-scheletice și circulatorii și a tulburărilor de sănătate mentală a fost semnificativ mai mare în grupul pensionarilor decât în grupul orientat spre muncă. Relațiile dintre orientarea la locul de muncă, o stare bună de sănătate și o bună capacitate de muncă au rămas similare atunci când au fost examinate în cele trei grupuri diferite, în funcție de natura sarcinilor de lucru sau de nivelul de educație profesională. Starea de sănătate și capacitatea de muncă au fost estimate a fi mai bune în rândul femeilor și în rândul participanților care au avansat în timpul carierei lor profesionale decât în rândul celorlalți participanți. Starea de sănătate și capacitatea de a lucra au fost cele mai sărace în rândul participanților cu progrese slabe în cariera lor profesională.

Pentru a discuta rezultatele finale, putem afirma că riscul de pensionare anticipată crește atunci când există o reducere a stării de sănătate, o stare socio-economică scăzută și un volum de muncă fizic și mental ridicat. O carieră profesională pe tot parcursul vieții este prezentată ca influențând sănătatea unui lucrător. Un nivel ridicat de educație pare să ofere posibilitatea de a primi sarcini profesionale mai solicitante și mai interesante, de a promova satisfacția la locul de muncă și sănătatea și de a reduce dorința de a se pensiona anticipat. Studiul concluzionează că există dovezi că cariera în muncă, orientarea către pensionare și sănătatea au asocieri și, în viitor, ar trebui să fie studiate în detaliu.

Trebuie luat în considerare un aspect important, care se referă la atitudinea care trebuie luată atunci când se decide planificarea carierei. Pentru a începe pe piciorul drept trebuie să înțelegi bine că planificarea nu înseamnă control. Traectoria pe care o va urma cariera ta depinde nu numai de tine, ci și de mulți factori externi care poate nu pot fi estimați, cum ar fi scena politică, schimbările tehnologice, urgențele sanitare și tendințele economice globale; Prin urmare, este mai bine să fim conștienți de faptul că nu este posibil să avem control total asupra progresului vieții profesionale, pentru a evita să avem frustrări inutile care ar putea avea consecințe negative asupra sănătății.

Imprevizibilitatea factorilor externi care îți pot afecta puternic planul de carieră se referă puternic la principiul antifragil pe care Nassim Nicholas Taleb l-a expus în cartea sa "Antifragil" din 2012.

Principiul antifragil se aplică oricărui domeniu și indică atitudinea unor sisteme de a se schimba și de a se îmbunătăți în fața stresului, a factorilor de stres, a volatilității și a tulburării.

Taleb (2012) afirmă că pentru a înțelege conceptul de anti-rațiune pornim de la opusul său, fragilitatea. Un sistem fragil este expus continuu riscurilor care îl pot deteriora sau chiar distruge. Pentru a proteja un sistem fragil, comportamentele sau modificările sunt de obicei implementate pentru a-l face mai robust. Dar robustețea și rezistența poartă în ei înșiși limita rupturii. Un sistem rezistent sau robust este însă egal cu versiunea sa fragilă, doar că are "ceva mai mult" merit să-i crească rezistența, ridicând nivelul punctului său de rupere. În schimb, un sistem antifragil suferă evenimentul traumatic, îl face propriu și îl exploatează pentru a se îmbunătăți. Acest concept poate fi aplicat în diferite domenii, iar unii cercetători îl folosesc în planificarea carierei pentru a fi gata și pentru a folosi imprevizibilul ca putere.

În același timp, te poți confrunța cu evenimentul "traumatizant" prin punerea în aplicare a propriei strategii.

O strategie bună pentru a face față planului tău de carieră într-un mod sănătos este să-ți pui întrebări frecvente. Prima întrebare ar trebui să fie "Ce curs de studiu mă interesează?" pentru că planificarea carierei începe chiar aici. Educația școlară este foarte importantă pentru că este util să te orientezi către profesia care te interesează. Dacă, după ani de învățământ obligatoriu, decizi să continui studiile, trebuie să alegi cursul de studiu care se potrivește cel mai bine intereselor și aspirațiilor tale profesionale, fără a neglija să reflectezi asupra

efortului care trebuie depus pentru că unele studii sunt lungi și dificile și s-ar putea să nu fie potrivite pentru caracterul și personalitatea ta.

Apoi, trebuie să te explorezi mai profund prin întrebarea "Care sunt punctele mele forte și slabe?". Acesta este probabil cea mai dificilă întrebare la care trebuie să răspunzi, dar este cea mai importantă. Dacă poți evalua obiectiv punctele tale forte și slabe, vei avea un instrument foarte puternic pentru a-ți orienta alegerile în direcția corectă și pentru a-ți planifica cariera în cel mai bun mod pentru tine, ceea ce te va ajuta în mod considerabil chiar și în interviurile de angajare.

A te cunoaște pe tine însuși este primul pas care trebuie făcut, pentru a putea să ne mișcăm în largul nostru în provocările pe care ni le prezintă viața, să le înfruntăm cu conștientizare și să reușim să le depășim.

Reflectează profund la ceea ce îți place și nu-ți place să faci. De exemplu, ai putea să îți notezi activitățile pe care le desfășori zilnic, analizându-le pentru a înțelege pe cele cu care te împaci în mod liniștit și pe cele care îți sunt neplăcute. Aceasta te va ajuta să devii mai conștient de tine. Examinează situațiile în care te simți confortabil și cele în care nu te simți, mai ales în relația ta cu ceilalți: de exemplu, dacă ești înclinat să comunici eficient și să convingi oamenii cu privire la lucrurile în care crezi și să găsești soluții, ai putea avea un talent pentru o funcție în industria vânzătorilor. Gândește-te la oamenii pe care îi admiri: acest lucru ar putea să îți ofere idei importante pentru a-ți planifica cariera profesională într-un anumit domeniu. De exemplu, dacă idoli tăi sunt persoane care au roluri sociale importante în comunitate, poate că un loc de muncă în această industrie se potrivește bine cu valorile tale. După aceste reflecții, scrie o descriere a ta, specificând ce crezi că sunt calitățile tale pozitive și negative. Cere persoanelor care te cunosc să-ți descrie punctele tale forte și slabe, apoi compară-le cu ceea ce crezi despre tine. De asemenea, ia în considerare să discuți cu un profesionist. Un psiholog te poate ajuta să îți identifice punctele forte și slabe și să evidențieze trăsăturile personalității și caracterului tău care pot fi utile sau care trebuie îmbunătățite pentru calea de carieră care te interesează.

O altă întrebare pentru a te explora mai profund va fi "Care sunt abilitățile și competențele mele profesionale?". În timp ce răspunsul la întrebarea anterioară conține elemente subiective, atunci când vorbești despre abilitățile tale și competențele profesionale, nu rămâne loc pentru îndoială. Cunoștințele pe care le-ai dobândit sunt date obiective și ar trebui luate în considerare atunci când îți planifici cariera. Acest lucru înseamnă că va trebui să îți planifici cariera gândindu-te la dezvoltarea ta profesională în domeniul în care ai abilități dobândite atât prin studii, cât și prin muncă.

Următoarea întrebare va fi "Care sunt domeniile în care pot să mă îmbunătățesc?". După ce te-ai gândit cu atenție la tine însuși, la ceea ce îți place, la ceea

ce vrei să faci și la abilitățile și competențele tale, va veni momentul să acționezi pentru a corecta unele puncte slabe și să le întărești. Ar putea fi util să te înscrii în cursuri specializate, inclusiv online, și să participi la evenimente tematice, pentru a le folosi ca instrumente pentru creșterea și actualizarea profesională.

De asemenea, întrebarea despre sincronizare este fundamentală. Dacă începi de la zero, adică de la primul loc de muncă, este rezonabil să programezi planul de carieră cu un anumit interval de timp, care nu trebuie urmărit rigid, ci cu un anumit grad de flexibilitate. Putem împărți traseul în termene limită pe termen scurt și pe termen lung. De exemplu, pentru planificarea pe termen scurt poți lua în considerare modul de atingere a obiectivelor tale profesionale la 6 luni, 12 luni și până la 24; poți considera termenul lung ca o perioadă de 5 ani. Pe durata acestei perioade, în mod regulat, vei face un bilanț și vei repeta analiza despre tine pe care ai efectuat-o la început, reluând aceste întrebări până la sfârșitul termenului lung. Prin aceasta, vei vedea dacă calea pe care ai ales-o te-a satisfăcut, ce ți-a plăcut și ce nu ai făcut; dacă îți place mediul de lucru pe care îl frecventezi, îți vei actualiza abilitățile și competențele dobândite și vei verifica progresul în raport cu domeniile în care ai putea să te îmbunătățești.

La sfârșitul ultimei perioade, vei avea o experiență importantă în lumea muncii și vei învăța cum să conduci o planificare corespunzătoare a carierei, ceea ce poate fi util pentru restul vieții tale profesionale.

Pentru toți cei care doresc să pună în aplicare planul lor de carieră, cel mai bun instrument este să pregătească un curriculum (CV) detaliat (McCarthy 2014) și să aibă consecvența de a-l actualiza ori de câte ori este necesar. Acesta, împreună cu scrisoarea de intenție, va reprezenta prima impresie pe care vrei să o lași.

Amintește-ți că scopul unui curriculum vitae (CV) este să te promovezi pe piața muncii. Asigură-te că abilitățile tale și experiența se potrivesc cu criteriile locului de muncă. Arată-ți realizările, experiența în industrie și rezultatele tale remarcabile.

Înțelege-ți istoricul de muncă: care au fost rolurile tale, responsabilitățile tale și abilitățile transferabile? Amintește-ți că chiar și atunci când ești proaspăt absolvent, ai putea avea abilitățile necesare pentru a intra în mediul de muncă. Abilitățile cele mai apreciate sunt abilitățile de lectură și numerice, abilitățile de comunicare, abilitățile IT - sau, cel puțin, încrederea în utilizarea computerelor, abilitatea de a lucra în echipă și abilitățile de servicii pentru clienți. Adăugarea intereselor și hobby-urilor tale personale poate fi o mișcare câștigătoare. Acest lucru ajută un angajator să înțeleagă cine ești ca persoană și ca posibil angajat.

Ceea ce este cu adevărat important de știut este că poți alege formatul CV-ului în funcție de elementele pe care dorești să le evidențiezi și de poziția de muncă pentru care aplici. Cea mai frecventă este

ordinea cronologică inversă care îți listează cariera de la cel mai recent loc de muncă la cel mai mic. Este ușor de citit și este utilizat în mod obișnuit.

Dar ar putea exista circumstanțe în care alte formate pot fi de preferat. Un CV funcțional se concentrează pe abilitățile tale. Datorită acestui format, poți evidenția abilitățile transferabile pe care le-ai dobândit prin tot felul de experiențe. Poți alege titluri de abilități care corespund cerințelor unui rol promovat. Aceasta ascunde lacunele în materie de ocupare a forței de muncă și perioadele de instabilitate la prima vedere.

CV-urile hibride funcționează atunci când ai mai multă experiență, dar totuși vrei să evidențiezi abilități specifice. Uneori, CV-urile hibride sunt mai puțin ușor de citit, astfel că ar putea descuraja un angajator să le parcurgă în întregime.

Nu uita să te adresezi companiei la care dorești să te alături atunci când îți scrii CV-ul.

CV-urile și resume-urile sunt puțin diferite. Chiar dacă cele două sunt adesea utilizate în mod interschimbabil, un CV este un document mai lung care prezintă istoricul tău academic. Creează un rezumat de o pagină și CV-uri mai lungi pentru a enumera istoricul și realizările tale academice.

Nu există o soluție unică care să poată fi aplicată tuturor în orice mediu de lucru sau țară. Unele contexte cer CV-uri cu o fotografie, în timp ce altele ar evita acest lucru în numele oportunităților egale. CV-ul ideal ar trebui să fie vizual atrăgător, coerent, fără erori de tipar și să poată fi afișat pe o singură pagină, pentru a permite o privire de ansamblu asupra ta. În unele situații, experiența ta poate fi suficient de vastă încât formatul pe o singură pagină să fie restrictiv.

Ideal ar fi ca viitorul candidat pentru un loc de muncă să înceapă prin a înțelege mai întâi obiectivele personale, punctele forte și punctele slabe, apoi să se concentreze pe poziția de muncă, companie și criterii pentru aplicarea la un loc de muncă la nivel local. Unele companii și părți interesate pot acorda mai multă atenție detaliilor și pot avea anumite standarde, în timp ce altele nu ar putea lua în considerare aceste factori. În cele din urmă, depinde de tine unde vrei să ajungi ca angajat.

Succesul unei cariere poate fi considerat, din perspectiva organizațională, ca fiind ascensiunea către vârful ierarhiei pozițiilor organizaționale și puterea, prestigiul și remunerația corespunzătoare. La nivel social, este adesea legat de reputația rezultată din semnele de înalt status, venit sau stil de viață. Dar din punctul de vedere al persoanei, succesul unei cariere privește în special percepțiile, reprezentările și emoțiile legate de adecvarea căii alese, pozitivitatea sentimentelor de merit și împlinire legate de ceea ce s-a făcut, gradul de apropiere de obiectivul sau valorile fundamentale asociate cu experiența de muncă (Ng et al., 2005). Conform studiilor recente, planificarea carierei este, de asemenea, cheia către un stil de viață mai sănătos. Sfera muncii este un element important în viața noastră care ne însoțește pe tot parcursul călătoriei noastre. Este clar că ceea ce se întâmplă în această sferă se reflectă în viața de zi cu zi. Planificarea carierei încă de la o vârstă fragedă oferă oportunitatea de a primi sarcini profesionale mai provocatoare și interesante, de a spori satisfacția la locul de muncă și sănătatea, și de a reduce dorința de a ieși la pensie devreme. De aceea, planificarea carierei este un instrument important de integrat într-un stil de viață echilibrat și în bunăstarea generală și satisfacția de viață.

Pe de o parte, o carieră este prerogativa individului, care, dezlegându-se între constrângerile și oportunitățile mediului, intenționează să-și găsească propriul drum pentru a atinge obiectivele dorite. Pe de altă parte, practicile și contextul social constituie o forță capabilă să modeleze astfel de trasee individuale. Individul ar trebui să găsească un echilibru între factorii externi și interni, datorită consilierii, expunerii timpurii la orientarea carierei în timpul studiilor și conștientizării de sine care conduce la conștientizarea carierei, instrumentul final pentru a te adapta într-un mediu în schimbare cu un impact negativ minim și un succes maxim.

ÎNGRIJORĂRI
NEVOI
COMUNICARE
SUPPORT
STILURI PARENTALE

PARENTING

Fiind o familie

Teoretic, o familie este un sistem, iar acesta este înțeles ca elemente înrudite în interacțiunea dinamică în care starea fiecăruia este determinată de starea celorlalte elemente constitutive (Barrera, Males și Martin, 2009).

Potrivit Rivero și Ramos (2010), în fiecare sistem familial putem considera mai multe subsisteme: individual, conjugal, parental, fratern, printre altele. În fiecare subsistem găsim membri ai familiei care se raportează între ei și își îndeplinesc funcțiile în funcție de nevoile individuale de protecție și autonomie, în cadrul normelor explicite sau implicite create în familie.

Aceasta înseamnă că familiile sunt realități complexe cu probleme multiple, nu numai în dinamica și istoria lor, ci și la nivelul individual al fiecăruia dintre membrii lor (Rivero și Ramos, 2010). Din punct de vedere sistemic, o familie este mai mult decât suma elementelor sale, ceea ce conferă unicitate fiecărei familii. Fiecare familie poate fi percepută ca un organism viu, în care este fundamental să înveți despre relațiile dintre toate

elementele sale și despre modul în care acestea se organizează: tipul de relații stabilite, modul de comunicare, activitățile desfășurate în interiorul și în afara căminului, schimburile de afecțiuni, normele etc. (Rivero și Ramos, 2010).

Desigur, toate familiile încearcă să-și găsească propria organizare în ceea ce privește funcționarea și nu există două familii la fel și nu există o singură modalitate corectă de a fi într-o familie. Singurul aspect comun între familii este că, pentru o educație parentală potrivită, este foarte important să înțelegem și să reflectăm asupra sentimentelor și percepției pe care părinții le au despre rolul lor.

Să fii părinte

A fi părinte poate fi atât o experiență satisfăcătoare, cât și stresantă, în special în perioadele de incertitudine și schimbări sociale rapide, cum ar fi vremurile noastre actuale (Fu, Chesters și Cuervo, 2019). Dar ce fel de probleme sunt părinții cel mai îngrijorați în acest moment? Unii sugerează costul vieții și educația, alții impactul creșterii lente a salariilor asupra bugetelor familiei, asupra mediului,



costurilor cu îngrijirea sănătății, îngrijorarea cu privire la impactul rețelelor sociale și al tehnologiei... și pe deasupra: capacitatea copiilor de a dezvolta relații pozitive.

Îngrijirea copiilor poate fi o sarcină grea (www.cuf.pt) din cauza solicitărilor și responsabilității enorme implicate. Dacă la aceasta adăugăm și faptul că este o datorie continuă (copiii trebuie îngrijiți continuu) și uneori îndeplinită fără sprijin, este ușor de înțeles de ce părinții pot ajunge la oboseală extremă. Această problemă a devenit una foarte importantă în domeniul sănătății mintale încă de la începutul secolului XXI.

De asemenea, nu putem uita că parentingul nu se termină atunci când copiii cresc. Odată părinte, întotdeauna părinte. Efectele parentale asupra bunăstării sunt extrem de importante la vârste mai înaintate, deoarece copiii adulți oferă una dintre sursele majore de îngrijire pentru adulții în vârstă (Seltzer și Bianchi, 2013, cit. Thomas, Liu și Umberson, 2017). De asemenea, în secolul 21 vedem că părinții mai în vârstă oferă adesea sprijin instrumental/financiar și emoțional copiilor lor adulți (Thomas, Liu și Umberson, 2017). După cum au explicat acei autori, „Schimburile de sprijin intergeneraționale sunt parte integrantă a vieții atât a părinților, cât și a copiilor adulți, atât în perioadele de nevoie, cât și în viața de zi cu zi”.

Parenting

Să fii părinte în secolul 21 nu înseamnă doar să urmărești ceea ce este în cărți, sau articole web sau ceea ce ne spun medicii ce e bine sau rău să facem. Toată evoluția tehnologică și informațională de astăzi ne determină să fim provocați în rolul de părinți activi care își doresc tot ce este mai bun pentru copiii lor. Nu numai din cauza vitezei cu care se întâmplă lucrurile astăzi și a grijilor infinite din mintea și inimile părinților, ci și pentru că ne determină să ne punem la îndoială temerile noastre ca persoană și propriile noastre frici ca părinți.

Este nevoie de multă practică, dar educația parentală conștientă și pozitivă ține de o învățare continuă, un proces interior cu rezultate exterioare inspiraționale. Barrera, Males și Martin (2009) acordă o atenție deosebită necesității de a face parte dintr-o comunitate care poate oferi resurse pentru a satisface nevoile copiilor, primind suport și susținând în același timp resursele parentale ale familiilor.

Silva și Esteves (2019) ne amintesc cât de vital este ca părinții să îndeplinească cele mai elementare nevoi de supraviețuire și sănătate și să ofere o lume fizică organizată, sigură și previzibilă, care să permită existența unor rutine esențiale pentru

dezvoltarea copiilor, alături de nevoile esențiale de afecțiune, încredere și securitate și stabilirea de legături sigure între membrii familiei.

În același timp, (Silva și Esteves, 2019) părinții să fie conștienți de faptul că exercitarea funcțiilor parentale depinde de mai multe variabile, și anume, istoria dezvoltării parentale; personalitatea și resursele psihologice ale acestora; caracteristicile proprii ale copilului; relația dintre părinți; resurse socio-cognitive (atitudini, așteptări, credințe) și stiluri și practici parentale.

Nu în ultimul rând: existența unui context exterior și a unui suport social, care ne readuce la abordarea sistemică: părinții îi permit copilului să contacteze, să recunoască și să interacționeze cu lumea fizică și socială care îl înconjoară și, în același timp, părinții aparțin unei comunități mai largi de la care se pot baza și solicita/primi sprijin.

Având în vedere toate acestea, fiecare părinte va defini exercițiul parentalității, în toate dimensiunile sale: recunoașterea și satisfacerea nevoilor copilului, cu afecțiune; definirea regulilor și limitelor și alocarea consecințelor adecvate în legătură cu nerespectarea regulilor, precum și cu monitorizarea progresului copilului (Silva și Esteves, 2019). Având în vedere că toate aceste variabile sunt importante, exercițiul de părinte este o sarcină solicitantă și antrenantă, care necesită rezistență și învățare continuă.

În întreaga lume, părinții împărtășesc trei obiective majore: asigurarea sănătății și siguranței copiilor, pregătirea copiilor pentru viață ca adulți productivi și transmiterea valorilor culturale, menținând în același timp o relație de înaltă calitate părinte-copil (<https://www.apa.org>). Cu alte cuvinte, tot ce ne dorim este să le oferim fiilor și fiicelor noștri multă dragoste, acceptare, apreciere, încurajare și îndrumare și, în același timp, să ne umanizăm copiii, să le oferim reguli și limite constructive care să ofere siguranță și să dotăm cu abilitățile și resursele necesare pentru a reuși ca adulți.

Acești copii, adulții de mâine, au nevoie să exploreze, să descopere, să se joace și, mai ales, să câștige autonomie. Și, aceasta este cea mai mare provocare a noastră ca părinți: să le oferim autonomie și să promovăm maturizarea personalității și identităților lor fizic, cognitiv, emoțional și social, bucurându-ne în același timp de viață și de o creștere cât mai fericită posibil. Aceasta este marea noastră misiune (<https://parentalidadepositiva.com>).

Contextul social real care cauzează probleme în parentaj

4.5.2

Contextul social

Epoca insecurității și incertitudinii

Sociologul Marianne Cooper (cit. Molz, 2021, p. 4) susține că „trăim acum într-o „eră a insecurității”: decenii de politici guvernamentale neoliberale și relații de muncă din sectorul privat au proteja, de pe umerii indivizilor, efectiv povara economică a educației copiilor noștri, îngrijirea familiilor noastre, economisirea pentru pensie și asigurarea viitorului”. La bine și la rău, inovațiile tehnologice, noi resurse online, aranjamentele de lucru la distanță și independente au deschis posibilități complet noi pentru unde și cum își trăiesc oamenii viața. Cu toate acestea, aceste incertitudini ale vieții moderne pot fi o sursă de anxietate pentru mulți. Sociologii au dat acestui moment contemporan în care trăim multe etichete. Ei îl descriu ca modernitate lichidă, modernitate reflexivă, modernitate târzie, capitalism târziu, neoliberalism, epoca globală, epoca mobilă, epoca insecurității și societatea riscului, pentru a numi câteva. Dacă există o temă care predomină în toate aceste teorii, aceasta este: incertitudinea ca semn distinctiv și central al vieții moderne.

Această atmosferă de incertitudine provine din multe surse. În același timp, precaritatea economică și socială generată de politicile neoliberale înseamnă că navigăm în mod constant în condiții de muncă în schimbare, accesul redus la programele de asistență socială și noi forme de individualitate. Între timp, fluxurile globale complexe de oameni, obiecte, bani, idei și mass-media, volatilitatea geopolitică continuă și pericolele din ce în ce mai mari din mediu ne fac hiperconștienți de noile oportunități și riscurile zilnice cu care ne confruntăm într-o lume în mișcare (Molz, 2021).

În societățile tradiționale, spațiul psihologic al indivizilor era foarte mic, întrucât individul era încadrat în lanțul de generații. Cu toate acestea, deși a existat mai puțină autonomie și libertate, a existat mai multă securitate ontologică, deoarece aceasta depinde de atribute precum permanența, stabilitatea și consistența (Giddens, 1991). Procesul de individuare a fost rudimentar și a existat un determinism social, fără mobilitate, care a dus la un sentiment de securitate, întrucât viitorul era predeterminat (Dubar, 2006).

Odată cu zorii modernității, „identitățile și viețile noastre nu mai sunt dictate de circumstanțele nașterii noastre, ci mai degrabă sunt recreate prin alegerile pe care le facem” (Molz, 2021, p. 4).

În societățile contemporane, însă, „mulți dintre contemporanii noștri (...) suferă de „un sentiment

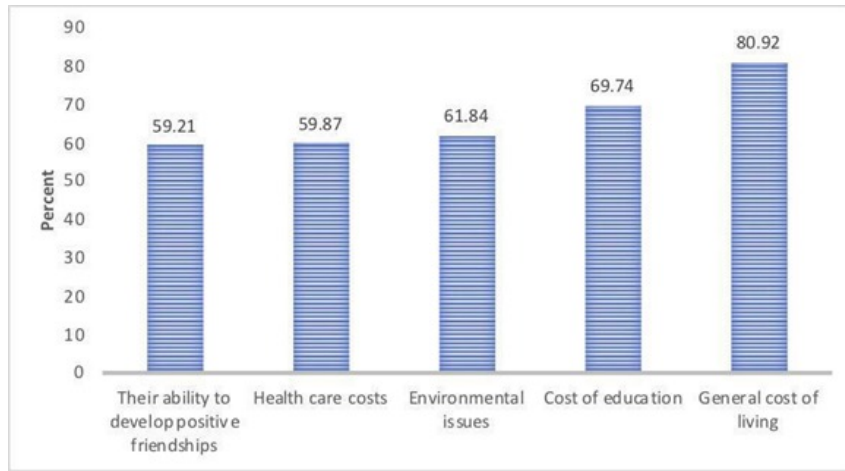
de insuficiență”, o conștientizare acută de „a nu fi la înălțime” (...) o slăbire a sinelui, o scădere sau prăbușire. a stimei de sine” (Dubar, 2006, p. 142).

Revenind la Parenting, una dintre întrebările care se ridică atunci când ne gândim la viața de familie în vremuri incerte este aceasta: dacă trăim vieți mobile într-o epocă a nesiguranței, ce înseamnă asta pentru părinții însărcinați cu responsabilitatea de a pregăti copiii pentru viitor ? (Molz, 2021).

Cum pot părinții să se plaseze pe ei înșiși și să fie părinți în culturi individualiste care tind să prețuiască competiția, performanța și perfecționismul (Abramsom, 2021)? În mod obișnuit, culturile orientale prioritizează supunerea și respectul copiilor față de bătrâni; cu toate acestea, culturile occidentale afirmă în mod obișnuit valori de auto-îmbunătățire sau independență, ceea ce înseamnă că este mai puțin probabil ca copiii să urmeze instrucțiunile.

În plus, persoanele care se confruntă deja cu factori de stres multipli, cum ar fi părinții singuri, părinții copiilor cu nevoi speciale, familiile interrasale și părinții imigranți, pot avea, de asemenea, un prag mai scăzut pentru creșterea stresului din cauza cerințelor continue ale parentalității.

Toate acestea duc la stres și incertitudine fără sfârșit față de părinți, așa cum se arată în graficul următor:



Fu, Chesters și Cuervo (2019) prezintă mărturiile ale preocupărilor părinților pe care le împărtășim aici:

„Nu îmi pot imagina lumea în care fiica mea va fi adultă – dar pot vedea tendințele – către o societate mai puțin echitabilă în ceea ce privește plățile utilizatorilor, segregarea mediului, reducerea standardelor de viață, guvernarea mai mică. Să sperăm că generația de după Generația Y ne poate repara mizeria”. (Mamă)

„Climatul politic reacționar actual și distrugerea socială și de mediu aferentă sunt cele mai profunde îngrijorări posibile. În calitate de părinte al unei fete, mă preocupă în special capacitatea ei de a promulga și de a dezvolta valori feministe social transformatoare, politic progresiste într-o cultură atât de regresivă.” (Tatăl)

„Cred că copiii mei vor trăi într-o eră a schimbărilor rapide ale lumii și îi încurajez să fie adaptabili, rezistenți și intuitivi”. (Tată)

Aceste preocupări ale părinților se concentrează în jurul impactului schimbărilor sociale și economice asupra vieții de zi cu zi a copiilor – precum și asupra ritmului accelerat a schimbării sociale care generează anxietăți cu privire la modul de pregătire a copiilor pentru un viitor incert. Important este că părinții din secolul 21 sunt acum sub presiune considerabilă pentru a-și pregăti copiii pentru un viitor pe care nici măcar nu-și pot imagina (Fu,

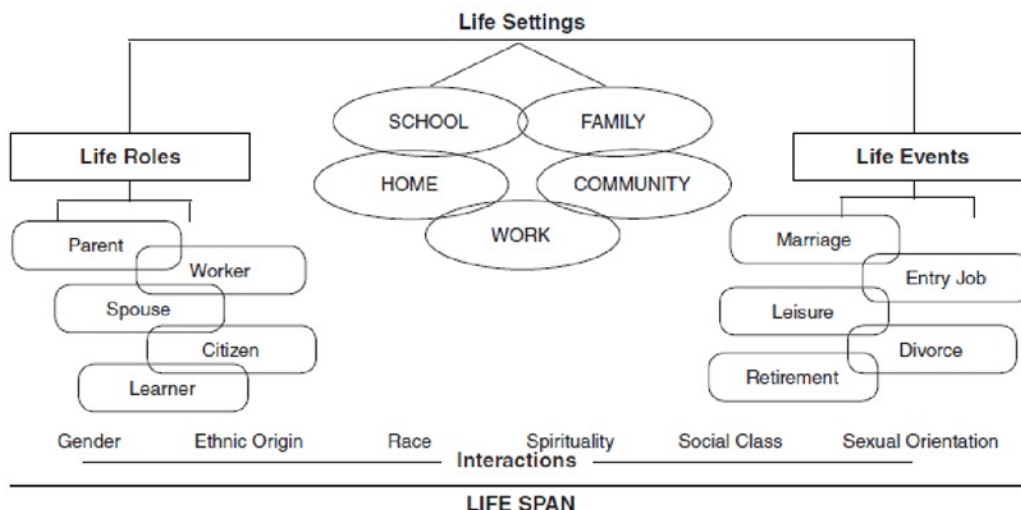
Chesters și Cuervo, 2019).

Un părinte & o persoană

Parentingul este profund conectat cu vârsta adultă și, pentru publicul comun, vârsta adultă este asociată cu maturitatea, grija, responsabilitatea, fiabilitatea și experiența. În principal, ceea ce îi deosebește pe adulți, de cei mai tineri, este responsabilitatea față de ceilalți, adică adulții nu trăiesc doar pentru ei înșiși, ci pentru cei care depind de ei, fie că sunt copiii lor, un partener, părinții în vârstă, prietenii sau colegii de muncă. .

Adulții au îndatoriri și obligații într-un mod pe care copiii, adolescenții și majoritatea celor douăzeci și ceva de ani nu le au. Aceste responsabilități fac viața adulților mai stresantă și mai solicitantă decât în orice altă etapă a vieții. Dar aceste îndatoriri sunt cele care investesc viața cu sens și scop.

Apoi, părinții sunt și ei oameni. Fiecare părinte este o persoană care combină mai multe dimensiuni în sine - muncitor, participant la timpul liber, elev, membru al familiei și cetățean; deplasarea în diverse contexte - acasă, școală, comunitate și loc de muncă; și trecând prin toate tipurile de evenimente, planificate și neplanificate, care au loc de-a lungul vieții - slujba de intrare, căsătorie, poziții mai avansate, divorț și pensionare (Gysbers, Heppner și Johnston, 2014).



Acești autori prezintă o viziune foarte interesantă asupra acestor dimensiuni pe durata de viață a unei persoane și a tuturor conjugărilor și legăturilor posibile (p.10), în timp ce afirmă „într-un sens foarte real, (...) manifestările noastre de a da sens din experiențele noastre de viață.”

Și viața nu este liniară. Este făcut din câștiguri și pierderi, din bucurii și tristețe, din schimbări și alegeri. Sensul și calitatea vieții noastre depind nu numai de ceea ce ni se întâmplă, ci și de atitudinea cu care o înfruntăm și cum ne confruntăm cu ceea ce ni se întâmplă.

Și se pot întâmpla multe în viața unei persoane: să jonglezi simultan cu viața personală, familială și profesională, să dezvolți asertivitatea, să înveți cum să stabilești prioritățile și limitele, să gestionezi timpul eficient, să te concentrezi pe esențial, să faci planuri, să ai grijă de sănătatea mintală și bunăstare, de a face față obstacolelor într-un mod constructiv, de a-ți reveni din eșecuri cu încredere și siguranță.

Toate aceste evenimente și provocări fac parte din viață, dar pun și o mare presiune asupra vieții de zi cu zi a unui părinte. Experții ne sfătuiesc să le urmărim în noi înșine și cum ne pot influența în moduri pe care nu le dăm seama.

CE AU NEVOIE COPIII DE AZI

Astăzi, copiii se confruntă cu provocări și pericole la care cei mai mulți dintre noi nu le-au visat pe când creșteam.

Influența rețelelor sociale, pornografia online, abuzul de substanțe și agresiunea sunt peste tot în jurul copiilor noștri și de multe ori, adulții din viața lor nu văd semnele, nici daunele și suferința. Prădători online, hărțuire cibernetică etc. - toate acestea pot duce la confuzie, anxietate, depresie, probleme de performanță și, sperăm că nu, la comportament sinucigaș. În plus, copiii și tinerii petrec mai mult timp uitându-se la ecrane, absorbind cantități incredibile de informații dincolo de controlul nostru. Consecințele acestor influențe, precum și presiunea societății, le afectează viața de zi cu zi.

De fapt, copiii sunt mai expuși la conținutul negativ de pe Internet decât se așteaptă majoritatea părinților. Rezultatele unui sondaj unic conceput și realizat de EU Kids Online Network (finanțat de Programul Safer Internet al Comisiei Europene) au intervievat peste 25.000 de copii cu vârsta între 9 și 16 ani care folosesc internetul, plus unul dintre părinții lor din 25 de țări europene. Sondajul a investigat principalele riscuri online (pornografie, agresiune, primirea de mesaje sexuale, contact cu

persoane necunoscute față în față etc.). Constatările au arătat că printre copiii care s-au confruntat cu unul dintre aceste riscuri, părinții adesea nu realizează acest lucru (Livingstone, Haddon, Görzig și Ólafsson, 2011).

Studiile demonstrează că atmosfera familiei influențează capacitatea de autoreglare, care este indispensabilă pentru a rezista presiunilor mediului și mediei în comportamentele de risc ale adolescenților (DHI, 2013, cit. Alonso-Stuyck, 2019). De asemenea, controlul perceput de către părinți, obținut prin activități web partajate și coeziunea familiei, a fost determinat să reducă expunerea copiilor la conținutul negativ de pe Internet (Chang-Hoan și Hongsik, 2005).

În contextul familial, lipsa de sprijin și adaptarea la disfuncția familiei, la divorțuri și recăsătoriri și lipsa de conștientizare a părinților cu privire la modul în care acest lucru afectează bunăstarea fiilor și fiicei. La nivel social, absența mecanismelor sănătoase de coping și lipsa interacțiunii sociale pozitive și a integrării cu semenii, influențează, de asemenea, modul în care copiii se confruntă cu conflictul și provocările de care sunt înconjurați, toate acestea ducând la o întrebare profundă și dureroasă cu privire la capacitatea lor, scopul lor și încrederea în sine.

În aceste zile, copiii își pun întrebări cu privire la competența, valoarea, identitatea, performanța, capacitatea de a reuși, securitatea și siguranța; ei caută răspunsuri despre cum să se descurce și să se simtă bine cu ei înșiși. Părinții trebuie să fie în preajmă și extrem de atenți pentru a-și putea susține copiii și a-i feri de alternative negative (Capaldi, 2019).

Probleme specifice în parenting

4.5.3

Pentru cei care aleg să fie părinți, parentajul este una dintre cele mai importante sarcini ale maturității, interferând cu modul în care trăim celelalte sfere ale vieții noastre. A fi părinte, în multe privințe, pare a fi mai provocator decât era acum câteva decenii, pe vremea bunicilor sau străbunicilor noștri, întrucât, în zilele noastre, suntem bombardați cu sfaturi și informații despre practicile și strategiile parentale - chiar pe stradă, pe rețelele de socializare, la televizor și în librării, așteptările și presiunea asupra mamelor și a taților sunt enorme.

Creșterea unui copil este o provocare care presupune o mare responsabilitate datorită complexității abilităților și cunoștințelor necesare și presupune nu doar schimbări profunde în rolurile sociale ale cuplului, ci și o redefinire/reorganizare a proiectelor de viață, cu modele de îngrijire care pot influența viitoarele interacțiuni părinte-copil (Martins, Abreu și Barbieri, 2014).

Mamele și tații spun adesea că a fi părinte este cea mai bună și mai dificilă sarcină din lume. Pe de o parte, dă un sentiment de scop și sens vieții noastre, ne aduce satisfacție, mulțumire și sentimente de realizare și bunăstare. Pe de altă parte, responsabilitățile și cerințele de a crește copiii/tineri sănătoși și bine pot, de asemenea, să ne provoace limitele, să genereze stres și sentimente de suprasolicitare (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Într-adevăr, stresul de îngrijire a unui copil sau a unui tânăr ne poate face să ne simțim anxioși, supărați, vinovați sau complet epuizați. Ne putem întreba chiar dacă suntem părinți buni. Aceste niveluri de stres sunt normale și inevitabile, fac parte din parenting. Cu toate acestea, stresul parental poate deveni o problemă atunci când ne simțim atât de obosiți încât nu putem face față sau ne pierdem controlul.

Părinții menționează, de obicei, „schimbarea vitezelor” ca jonglare nu numai între roluri precum părinte, angajat și soț, ci și între diferite tipuri de activități (vizionarea filmului “Frozen II”, confruntarea cu o criză de lucru după program, ajungerea în pat cu partenerul tău)— toate acestea implică tranziția de la o mentalitate la alta (Marneffe, 2021).

A fi părinte nu este asociat doar cu plăcerea și recompensele. A fi părinte, oricât de competent am fi, înseamnă și a face față frustrărilor, fricilor, eșecurilor și provocărilor. Provocările și dificultățile de a fi părinte astăzi trebuie să fie înțelese în cadrul complexităților, ambiguităților și dinamicii contextului nostru social și cultural, a caracteristicilor și circumstanțelor părintelui individual, precum și a copilului/tânărului (de exemplu, stresul sau stresul cauzat de boala copilului sau de nevoile specifice exacerbează dificultățile și provocările de a fi părinte) (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Simptome / probleme

4.5.3.1

Mai ales începând cu anii 2000, au fost diseminate pe scară largă principiile „Positive Parenting”, o filozofie care are ca scop întărirea drepturilor copiilor și încurajarea unei conviețuirii mai prezente și mai calde, cu sprijin emoțional. Cu toate acestea, confruntat cu o viață cotidiană complicată, marcată de lipsa timpului liber, această nouă viziune asupra parentalității a crescut presiunea asupra părinților pentru a fi și mai competenți. Problema este că mulți asociază această competență cu idealuri de perfecțiune, iar aceasta nu există. Când nu reușesc să o atingă, devin frustrați, se simt pierduți și urmează în mod greșit comportamente care îi fac și mai vulnerabili (<https://www.prevenir.pt/>).

În disperare și teamă să nu eșueze mai mult, părinții devin ostatici ai propriei lor situații. Ei cred că soluția este să opteze pentru o atitudine hiperimplicată, care va tinde să ridice nivelurile de cerere și protecție.

Avem exemplul „părinților elicopter”: cei care „trăiesc” pentru a menține copiii 100% fericiți 100% din timp. O astfel de perspectivă, deși încorporată în principiile incontestabile ale bunăstării și siguranței, va slăbi, pe termen lung, însăși autoritatea parentală (<https://www.prevenir.pt/>).

„Efectul de bulgăre de zăpadă” este un concept pentru a menționa starea de oboseală și epuizare care, atunci când este cronică, duce la burnout parental la părinții care, după ce și-au dorit atât de mult să dea tot ce au mai bun, și-au epuizat resursele și, prin urmare, se simt triști, demotivați și nu mai au capacitatea de a schimba lucrurile (<https://www.prevenir.pt/>).

În 2017, Roskam și colegii ei au elaborat un sondaj cu părinții care s-au confruntat cumva cu burnout. Din mărturiile lor, cercetătorii au extras patru dimensiuni ale epuizării parentale:

epuizare în rolul de părinte,
contrast cu eul parental anterior,
sentimentul de a fi saturat de rolul de părinte,
distanțare emoțională față de copiii săi.

Recunoscând epuizarea, părinții pot raporta un contrast între părinții care au fost, părinții care și-ar dori să fie și părinții care au devenit (<https://www.apa.org>).

Un alt cercetător, Griffith (cit. Abramson, 2021) a efectuat un studiu care a arătat cum părinții pot fi violenți sau neglijenți față de copii, chiar și atunci când se opun din punct de vedere filozofic acelor comportamente, din cauza nivelurilor ridicate de burnout.

În termeni individuali, avem un tată, o mamă sau ambii, în suferință profundă, incapabili să-și îndeplinească rolul pe care l-au idealizat. Acest scenariu generează sentimente de vinovăție și rușine și poate chiar crește probabilitatea de ruptură sau divorț, deoarece părinții se simt dezorientați și trebuie să se schimbe, chiar dacă asta înseamnă renunțarea la un proiect (<https://www.prevenir.pt/>). Cum își pot da seama părinții că se confruntă cu epuizare sau chiar epuizare?

lată câteva simptome (www.cuf.pt) și câteva cauze, de asemenea:

Epuizare fizică și psihică (senzație de epuizare)

“În primul rând, părinții se simt epuizați și epuizați de rolul lor de părinte”

În primul rând, părinții se simt în general epuizați, fiind epuizați și de rolul lor de părinte.

În funcție de vârsta copiilor, părinții pot experimenta diferite tipuri de epuizare. De exemplu, părinții copiilor mici tind să fie mai obosiți fizic, în timp ce cei cu pre-adolescenți sau adolescenți pot experimenta epuizare emoțională din cauza conflictelor cu copiii lor (Mikolajczak și Roskam, 2019).

Îngrijirea copiilor toată ziua necesită nu numai timp, voință, răbdare și ore de somn. Necesită și efort fizic, multă energie, atenție, să știi să faci față resurselor emoționale, rezolvarea problemelor și nevoilor neprevăzute etc. La asta se adaugă problemele legate de muncă, lipsa odihnei și imposibilitatea de a avea timp pentru tine.

Simptomele obișnuite ale epuizării sunt iritabilitate și intoleranță crescute, anxietate, senzație de copleșire și anxietate, probleme legate de somn, dificultăți de memorie, gândire confuză și uitare, tulburări de alimentație.

Distanțarea/detașarea emoțională în raport cu copilul

“Părinții epuizați se detașează apoi emoțional de copiii lor”.

În primul rând, părinții se simt în general epuizați, fiind epuizați și de rolul lor de părinte.

Acest sentiment de oboseală poate deteriora relația cu copilul până la punctul de a experimenta o oarecare detașare emoțională din cauza suprasolicitarilor excesive.

Această detașare poate fi percepută printr-o toleranță scăzută față de comportamentul copilului, ceea ce înseamnă că putem avea mai puțină răbdare și, în consecință, să arătăm mai des temperamentul și să reacționăm furios față de copil și partener. În cazuri extreme, poate exista un comportament obsesiv-compulsiv și/sau violent (asupra copilului).

Sentimente de frustrare, resentimente și/sau furie, vinovăție și/sau rușine față de educația parentală.

“Părinții epuizați nu se recunosc ca părintele care au fost și care și-au dorit să fie”

În primul rând, părinții se simt în general epuizați, fiind epuizați și de rolul lor de părinte.

Ceva foarte apreciat este figura părinților care și-au sacrificat cariera, hobby-urile și prietenii pentru ideea de a fi cei mai buni părinți din lume. Iar asta, pe termen lung, generează o mare frustrare și chiar suferință pentru că nu te simți împlinit.

Cumva, simțim că eșuăm sau că nu am satisfăcut toate nevoile copiilor noștri. Să te simți vinovat că nu petreci mai mult timp cu ei, că nu le dai mai multe lucruri, mai multă atenție, că nu ai fost mai priceput sau mai răbdător este un sentiment comun.

În unele cazuri, acest sentiment de eșec trece la tendințe obsesiv-compulsive, evident prin verificarea în mod repetat a faptului că cei dragi sunt în siguranță, ca o compensare a senzației de eșec.

Oboseala cronică

“Aceasta poate perturba somnul, ceea ce exacerbează anxietatea și iritabilitatea, apoi devine o buclă care se repetă zilnic.”

(Burnett-Ziegler, cit. Abramson, 2021)

În educație și educație, nu există scăpări sau „timp de respirație”. În general, atunci când trăim stres sau anxietate la locul de muncă, venirea acasă este o ușurare și un refugiu în care ne putem găsi liniștea. Cu toate acestea, părintele telecomutator nu are momente de odihnă sau spații pentru a-și găsi liniștea.

Experții menționează o stare de oboseală mai globală și cronică, care cuprinde părinții ca persoane sau per ansamblul individualității lor. Iată câteva simptome: sentimente generale de deznădejde, pierderea interesului pentru subiecte sau activități motivate anterior (cum ar fi socializarea), sentimente de izolare, sensibilitate crescută la medii și emoții, reacție la zgomote puternice sau lumini puternice, nevoia de a amorți durerea prin alimente, alcool, automedicație. În cazuri extreme de epuizare, pot exista gânduri suicidare și depresie.

Din păcate, lista este lungă și cu cât se recunoaște mai devreme existența acestei probleme, cu atât mai devreme se pot face pași pentru rezolvarea ei, prin căutarea unui ajutor care să deschidă porți către soluții și să permită o schimbare a comportamentului.

Cu toate acestea, să recunoști că te lupti nu este întotdeauna ușor: părinții epuizați se simt adesea izolați și rușinați, ceea ce îi poate împiedica să dialogheze sănătos cu oameni care îi susțin. Koslowitz (cit. Abramson, 2021) recomandă, pentru început, să se găsească alți părinți care trăiesc sentimente similare. Uneori, tot ce este nevoie este să priviți cu atenție în jur și să observați cum alte familii trec prin aceleași provocări. În capitoul următor, ne vom concentra asupra importanței rețelelor sociale și a sprijinului pentru părinți.

Factori declanșatori și factori de întreținere ai problemelor

4.5.3.2

Datele sugerează că epuizarea părinților este mult mai frecventă decât cred majoritatea părinților (Mikolajczak și Roskam, 2019).

Conceptul de „Epuizare parentală” a apărut în anii 1980, dar abia recent a devenit subiect de cercetare aprofundată. Acest fenomen pare a fi întâlnit, mai des, în țările occidentale, în special în cele mai bogate, unde natalitatea este mai scăzută și unde există o cultură mai individualistă. Una dintre posibilele justificări pentru aceasta este faptul că, în aceste țări, părinții primesc mai puțin ajutor din partea familiei extinse în creșterea copiilor și că există un cult mai mare al performanței și perfecționismului în diferitele dimensiuni ale vieții (www.cuf.pt).

Perfecționism și așteptări nerealiste despre educație parentală

Există o infinitate de literatură publicată despre parenting, care îi determină pe părinții de astăzi să fie expuși la atât de multe informații despre cum ar trebui să-și exercite rolul parental și să-și crească fiicele și fiii, încât le poate fi mai dificil să ia decizii sau să găsească propriul lor mod de a fi părinți (Travers, 2022).

Pe același subiect, de la întrebările practice la cele etice, există zeci de puncte de vedere și perspective, multe dintre ele conflictuale și nu toate credibile. În consecință, pentru că există atât de multe abordări, părinții se pot simți, cu ușurință, pierduți și nesiguri cu privire la problemele zilnice, cum ar fi începerea zilei cu lapte cu cereale sau supă, susținerea copiilor, ajutorul la teme, preocupatul pentru ieșirea de seara și cu potențialii iubiți sau iubite sau prietene (Travers, 2022).

„Cultura vinovăției”

Un alt autor (www.cuf.pt) afirmă cum părinții se pot întreba la nesfârșit care este cea mai bună alegere, în fața unor orientări adesea conflictuale, precum și întâmpinarea dificultăților în a reconcilia aceste alegeri cu convingerile lor sau chiar în a le trăi cu sentimente de vinovăție. Adesea, părinții se simt vinovați pentru că nu fac „ce trebuie” (pentru că copilul încă mai bea dintr-o sticlă, pentru că copiii se culcă târziu, se uită prea mult la televizor sau adolescentul stă prea mult timp pe mobil etc.), și ajung să se simtă frustrați și departe de a fi „perfecti” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022). De asemenea, majoritatea părinților s-au simțit deja judecați și criticați de soți, membri ai familiei, prieteni, vecini, colegi de muncă, colegi, profesioniști din domeniul educației,

profesioniștilor din domeniul sănătății sau social, sau chiar de către străini.

Concilierea între muncă, familie și viața personală

În timpul pandemiei, părinții trebuiau să aibă grijă de copiii lor și să răspundă nevoilor acestora (pe lângă nevoile de bază, a fost nevoie să se întărească atenția față de nevoile de afecțiune și siguranță), să supravegheze sarcinile școlare, să gestioneze situații de (potențial) de conflict, munca la distanță și sarcini domestice, precum și abordarea unui context general de incertitudine, nesiguranță, teamă și anxietate sau experiență de pierdere. În consecință, tații și mamele s-au îndoit de competențele lor și au simțit multe dificultăți în a crea o rutină sau a stabili limite (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Inexistența unei rețele de sprijin familial/social

Pentru multe familii nu există un sprijin familial mai mare, deoarece nu există bunici sau alte rude în apropiere. După cum se știe, mulți bunici ajută la îngrijirea copiilor în multe feluri. De exemplu, unii sunt pensionari și au un program flexibil care le permite să ajute cu lucruri precum preluarea și lăsarea de la școală, îngrijirea copiilor după școală sau îngrijirea copiilor cu normă întreagă. Toate acestea reprezintă un sprijin imens și o ușurare pentru părinți, ducând la momente grele în familie atunci când nu sunt disponibile (Elliat, 2022).

Programe supraîncărcate ale activităților extrașcolare ale copiilor

Viața de astăzi pune accent pe productivitate și activitate. Majoritatea adulților (în special cei care sunt părinți) se plâng că „nu au timp” și pare greu să „încetinești”. Copiii și tinerii înșiși au adesea un program încărcat de activități, ceea ce le lasă puțin timp în timp pentru a fi pur și simplu cu părinții lor și alți membri ai familiei, bucurându-se de compania celuilalt sau pentru activități neplanificate sau organizate.

De fapt, sarcina excesivă a activităților școlare și extrașcolare poate asigura negarea dreptului copiilor de a-și trăi pe deplin copilăria, compromițând timpul liber și jocul, manifestări care pot interfera cu dezvoltarea și învățarea copilului (Ferreira), 2019).

Monitorizarea excesivă a educației copiilor

Sentimentul de a proteja și de a dori tot ce este mai bun pentru copii este obiectivul suprem de părinte. Totuși, ce se întâmplă cu un părinte când

există o dăruire exclusivă față de copii, care duce la neglijarea altor dimensiuni ale vieții sale?

Conceptul este parentaj excesiv: implică implicarea excesivă în viața de zi cu zi a copiilor, de obicei, pentru a-i proteja de situații dificile sau pentru a-i ajuta să reușească. O formă de parentaj excesiv este monitorizarea excesivă, iar consecințele sunt: împiedicarea abilităților de alegere și independență, împiedicarea formării unui copil autosuficient - după cum au afirmat experții în domeniu, subliniind că supraprotecția morală și fizică compromise întărirea abilităților esențiale, precum interacțiunea socială și încrederea în sine – care sunt câteva dintre fundamentele vieții viitoare (<https://plano.co>).

Dar ideea aici este și consecințele asupra vieții adulților care nu fac altceva decât să fie părinți. Pe parcurs, va exista epuizare și un sentiment copleșitor de a „nu-ți trăi” viața, ci viața fiului/fiicei tale. Nu există timp liber, nu există timp liber, să fii singur, să faci ceva pentru mine, să am grijă de mine.

Problemele de sănătate ale unui copil

Când un copil este bolnav cronic sau handicapat, întreaga familie simte durerea, în special părinții. Indiferent de boală, fie că este o tulburare emoțională sau un handicap fizic, stresul suferit de familie este remarcabil de asemănător. Părinții vorbesc despre vinovăție, furie și epuizare, în timp ce frații și surorile se pot simți neglijate.

Harper (cit. Epstein, 2001), profesor de pediatrie și reabilitare la Colegiul de Medicină al Universității din Iowa, a spus că „Toți acești copii au nevoie de multă muncă suplimentară și, de obicei, mamele duc greul și, uneori, ei se supără pe ele”. Adesea, părinții sunt copleșiți de impactul sănătății și nevoilor copilului asupra propriei lor stări de bine emoționale, asupra căsătoriilor lor și asupra celorlalți copii ai lor (Epstein, 2001).

Recent, cercetătorii, educatorii și grupurile de părinți au discutat mult că provocările de a fi părinți în secolul 21 sunt mai de mare anvergură și cu siguranță nu sunt cele cu care s-au confruntă vreodată alte generații.

Provocările și dificultățile de a fi părinți astăzi trebuie să fie înțelese în cadrul complexităților, ambiguităților și dinamicii contextului nostru social și cultural, a caracteristicilor și circumstanțelor individuale ale tatălui și mamei, precum și ale copilului (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2021).

Părintele nu este și nu va fi niciodată o știință exactă

și, în cadrul oricărei familii, ceea ce funcționează pentru un copil poate să nu fie eficient pentru un frate. Este, totuși, despre leadership și preluarea controlului, permițând copiilor să fie copii și adulților să fie lideri pozitivi (Best, 2022).

Direcții și metode de intervenție: căutarea unui stil de viață sănătos

4.5.4

Parentingul - legăturile emoționale, precum și cunoștințele, atitudinile și comportamentele părinților - este influențată de mai mulți factori, cum ar fi:

experiențe cu părinții lor respectivi (inclusiv experiențe din copilărie)

circumstanțele lor personale (de exemplu, surse de stres din situația lor de muncă)

caracteristicile proprii ale copilului (temperamentul)

așteptările și practicile pe care părinții le percep și le observă la ceilalți din jurul lor (familie, prieteni, rețele sociale)

convingeri personale și socioculturale

simțul competenței personale

relația sau relația cu celălalt părinte

rețeaua de suport din jur

serviciile disponibile (de exemplu, existența sau nu de centre de zi și asistență medicală)

și alte situații de inegalitate sau vulnerabilitate (de exemplu, discriminare, sărăcie sau excludere) (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Deci, în mijlocul tuturor acestor dimensiuni complexe care fac parte din parenting, cum pot părinții să fie/să se simtă fericiți în timp ce o fac? Cum poate exista un stil de viață sănătos?

Ce este un stil de viață sănătos din punct de vedere parental **4.5.4.1**

„Jonglarea” este conceptul de a face mai multe lucruri în același timp, ca persoane, ca cetățeni, ca profesioniști, ca însoțitori, ca părinți... și ca să fie și o altă perspectivă: să se „jongleze”, dar să fie făcut „uimitor de bine” ca părinți pe deplin conștienți de misiunea și responsabilitățile lor (și fără stres, dacă este posibil). Acest lucru implică învățare și investiții continue, cum ar fi să te cunoști pe tine însuși, obiectivele tale personale, personalitatea ta, modul în care îți imaginezi parentalitatea.

Experții spun că a fi conștient de propriile tipare de personalitate oferă o perspectivă care ajută mobilizarea de strategii bune de parenting. Să ne oprim acum asupra unor concepte referitoare la parenting și competențele parentale și să acționăm din aceasta.

Competența, în general, este „capacitatea oamenilor de a genera și coordona răspunsuri flexibile și adaptative pe termen scurt și lung la cerințele asociate îndeplinirii sarcinilor lor de viață și de a genera strategii pentru a profita de oportunitățile oferite de contextele de dezvoltare” (Muzzio și Quinteros, 2015, p. 46). Ea implică afecțiune, cunoaștere, comunicare și comportament.

Competențele parentale sunt descrise ca „acel

ansamblu de capacități care le permit părinților să facă față sarcinii vitale de a fi părinți într-un mod flexibil și adaptativ, în concordanță cu nevoile evolutive și educaționale ale copiilor lor și cu standardele considerate acceptabile de societate, profitând dintre toate oportunitățile și sprijinul pe care le oferă sistemele de influență ale familiei” (Muzzio și Quinteros, 2015, p. 46).

Folosind cuvinte mai simple, competențele parentale sunt definite ca know-how sau „abilitățile practice pe care mamele și tații le au pentru a-și îngriji, proteja și educa copiii și pentru a le asigura dezvoltarea suficient de sănătoasă” (Muzzio și Quinteros, 2015, p. 46).

Experții ne mai spun că acest „know how” vine cu un proces de dobândire și evoluție continuă a cunoștințelor, atitudinilor și abilităților de a conduce propriul comportament parental, prin diferite situații ale vieții de familie și ale creșterii și în diferitele dimensiuni și nevoi (fizice, cognitive, comunicative, socio-emoționale) ale dezvoltării lor, vizând bunăstarea și exercitarea deplină a drepturilor omului (Muzzio și Quinteros, 2015).

Combinând toate aceste concepte și urmărind o abordare practică, acești autori au construit o diagramă pe patru competențe parentale de bază: legătura, antrenamentul, protecția și reflexivitatea. În graficul următor putem vedea câteva dimensiuni în cadrul acestor patru competențe principale.

1. LEGĂTURA	Mentalizarea Sensibilitatea parentală Căldura emoțională Implicare
2. ANTRENAMENTUL	Stimularea învățării Îndrumarea și direcția Disciplina pozitivă Socializare
3. PROTECȚIA	Garanții de siguranță și securitate fizică, emoțională și psihosexuală Îngrijirea și asigurarea nevoilor de bază Organizarea vieții de zi cu zi Căutând sprijin social
4. REFLEXIVITATE	Anticiparea scenariilor de viață relevante Monitorizarea influențelor în dezvoltarea copilului Meta-parenting sau parentajul de sine Meta-parenting sau auto-monitorizare parentală Îngrijirea de sine a părinților

Tabelul 6. Rezumat al competenței parentale și al componentelor parentale (Muzzio și Quinteros, 2015)

Pe scurt, competențele sunt:

- multidimensional, bidirecțional, dinamice și contextuale.
- implică o integrare dinamică a cunoștințelor, atitudinilor și abilităților.
- exprimate în practici parentale concrete, cunoscute sub denumirea de „stil parental”.

Întrebarea acum este: la ce se referă cercetătorii când vorbesc despre „stil parental”?

O definiție integrativă a stilurilor parentale include un set de atitudini, sentimente și modele de comportament ale părinților față de copiii lor care influențează funcționarea lor psihologică și socială (Perales, Bisquert și Sahuquillo, cit. Alonso-Stuyck, 2019).

Atitudinile pe care părinții le au față de copiii lor și climatul emoțional rezultat pe care îl creează. Este acest model general (acest climat emoțional) pe care cercetătorii îl numesc „stil parental” (Dewar, 2018).

În anii 1960, psihologul Diane Baumrind a remarcat că însăși ideea controlului parental (a adulților care acționează ca figuri de autoritate) a căzut în discreditare. La acea vreme, oamenii echivalau „controlul” cu ascultarea oarbă, pedepse dure și dominație și nu mai erau o explicație potrivită.

Deci, pentru a evita pericolele autoritarismului, mulți părinți au încercat abordarea opusă: au pus foarte puține pretenții copiilor lor și au evitat orice fel de control parental. Pentru Baumrind (1966), acestea ar trebui să fie alegeri între două extreme. Un compromis, o abordare moderată care ar stimula autodisciplina, responsabilitatea și independența?

Baumrind (ibid.) a propus trei stiluri parentale distincte:

Parentaj autoritar, care pune accent pe ascultarea oarbă, disciplina severă și controlul copiilor prin pedepse, care pot include retragerea afecțiunii părintești.

Parentaj permisiv are se caracterizează prin căldură emoțională și o reticentă de a impune.

Parentaj dominant, o abordare mai echilibrată în care părinții se așteaptă ca copiii să îndeplinească anumite standarde comportamentale, dar și să-și încurajeze copiii să gândească singuri și să dezvolte un sentiment de autonomie.

Ulterior, a fost adăugat un al patrulea stil, parentaj neimplicat: cei care oferă copiilor lor puțin sprijin emoțional și nu reușesc să impună standardele de conduită (Maccoby și Martin 1983, cit. Dewar, 2018). Următorul tabel ne oferă o perspectivă mai vizuală a celor 4 stiluri parentale:

Cele patru stiluri de parenting/parentaj

	<i>sensibil și receptiv</i>	<i>sever și punitiv</i>
<i>exigent</i>	Dominant	Autoritar
<i>u pune limite</i>	Permisiv	Neimplicat

Figura 5. Stiluri de parentaj (Dewar, 2018)

Apare o întrebare importantă: oamenii chiar se clasifică într-una dintre aceste categorii? Nu este posibil ca un părinte să combine mai multe stiluri sau să nu se încadreze cu totul în această schemă? Baumrind (1991) s-a referit și la alte două dimensiuni importante: receptivitatea și exigența.

Receptivitatea este „măsura în care părinții încurajează în mod intenționat individualitatea, autoreglementarea și autoafirmarea prin acordarea, sprijinirea și acceptarea nevoilor și cerințelor speciale ale copiilor” (Baumrind 1991, pp. 61-62).

Exigența se referă la „pretențiile pe care părinții le emit asupra copiilor pentru a se integra în întregul familie, prin cerințele lor de maturitate, supraveghere, eforturi disciplinare și disponibilitate de a se confrunta cu copilul care nu ascultă” (Baumrind 1991, p. 62).

Să revenim la întrebarea de mai sus: se potrivesc cu adevărat părinții într-una dintre aceste categorii?

Cu toții cunoaștem câțiva părinți care s-ar putea situa pe linia dintre autoritarism și autoritate, în timp ce alții se vor găsi la granița dintre autoritaritate și permisivitate. Deci, unde mergem de aici?

Alegerea unui stil parental nu este neapărat o decizie conștientă pe care o luăm atunci când devenim părinți. Adesea, un stil parental se scurge din propriile noastre experiențe de creștere. Unii ar putea dori să imite punctele forte unice modelate

de propriii lor părinți. Alții își pot folosi experiența din copilărie ca un plan pentru ceea ce să evite în stilul parental astăzi (Oliver, 2022).

Acest autor prezintă trei adevăruri intuitive fundamentale în parenting: copiii învață urmărindu-și părinții, un copil este o persoană, iar această persoană își dorește doar să fie iubită.

Copiii învață urmărindu-și părinții, pentru că părinții sunt cei mai importanți oameni din viața copiilor lor. Oricât de simplu este, copiii vor să fie ca părinții lor și să facă ceea ce fac părinții lor, prin urmare, părinții sunt și cei mai importanți profesori pentru copiii lor. Copiii învață lucruri pe care părinții lor încearcă să le învețe, cum ar fi cum să numere, dar învață și lucruri doar privind-și părinții și copiind ceea ce fac ei.

De aceea, părinții trebuie să fie conștienți de faptul că copiii observă fiecare lucru mic pentru că își urmăresc părinții în mod constant. În consecință, ei învață comportamente bune și rele urmărind, ascultând și imitând (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Un copil este o persoană și se dezvoltă în funcție de forțele sale creatoare interioare care se desfășoară în timpul lor. Nu îi putem forța, deoarece nu putem forța planta să crească mai repede decât este capacitatea ei. Ceea ce putem face este să oferim cele mai bune circumstanțe posibile pentru

creșterea sa și să o hrănim cu dragoste și răbdare. Părinții sunt facilitatorii copiilor care îi ajută în creșterea lor. O parte din aceasta este respectarea fluxului natural al creșterii lor și oferirea de asistență, îndrumare, liniștire și confort atunci când este nevoie, deoarece creșterea nu este o sarcină ușoară. Există opriri, regresii și lupte pe drum și, dacă un părinte nu este suficient de matur, stabil și suficient de răbdător, conflictele cu copilul sunt inevitabile.

Un copil vrea doar să fie iubit, deci, fie că folosim cele mai noi tehnici de parenting sau avem încredere în vechea înțelepciune, copiii noștri vor crește bine atâta timp cât îi iubim. Părinții care ating, vorbesc și se joacă cu copiii lor, care au răbdare cu ei și îi asigură atunci când sunt îngrijorați, fac de fiecare dată copii grozavi.

Experții ne spun că, de la bun început, dragostea părinților pentru copiii lor afectează modul în care aceștia se dezvoltă: creșterea creierului, în ceea ce privește amintirea, învățarea și gestionarea stresului; stima de sine a modului în care își vor gestiona singuri problemele (James, 2016).

Un alt autor, Olsen (cit. Alonso-Stuyck, 2019) a propus un model circumplex pentru a clasifica stilurile de funcționare a familiei sănătoase dintr-o perspectivă terapeutică, care combină 3 variabile:

- Adaptabilitate (variabilă comportamentală) - stabilirea și menținerea normelor,
- Coeziunea (variabila afectiva) - legată de apropiere și caldura în relații.
- Tip de comunicare (variabilă cognitivă) - deschisă sau închisă.

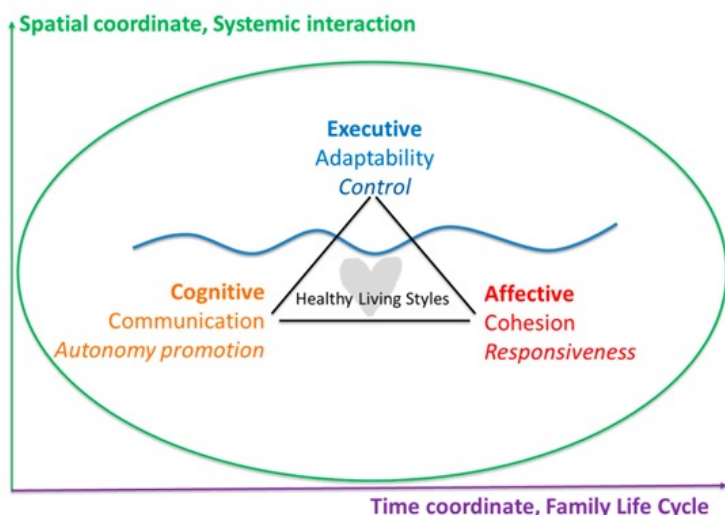


Figura 5. Propunere pentru un stil parental înrădăcinat în cele trei dimensiuni personale (Alonso-Stuyck, 2019)

Stilul tridimensional reflectă recomandarea 2006/19 a Consiliului European, care evidențiază importanța promovării exercitării pozitive a rolului parental (Alonso-Stuyck, 2019).

„Atunci când familiile doresc să-și îmbunătățească stilurile parentale, ar fi mai întâi necesar să le ajutăm să devină conștienți de modelele primite. Odată ce recunosc aceste modele, devine posibil să se ofere alternative la identitatea fiecărei familii care să-i permită să se adapteze la schimbările dinamice ale sensibilității generaționale” (Alonso-Stuyck, 2019, p. 2)

După cum a susținut Alonso-Stuyck (2019, p. 4), nu uitați că:

- „Un stil parental integrator și versatil este recomandabil pentru a se adapta cu ușurință la trăsăturile în schimbare ale societății noastre flexibile..

- Având în vedere că dimensiunea afectivă a relațiilor de familie acționează ca un factor protector în profilurile dominante și permissive – care promovează stiluri de viață sănătoase ale adolescenților – în acord cu studiile privind legătura dintre adulți, este importantă promovarea inteligenței emoționale.”

După ce s-a parcurs informațiile despre stilurile parentale, despre receptivitatea și exigența părinților și despre adevărul suprem pe care copiii îl învață urmărind și pur și simplu sunt dornici de iubire infinită, cum simți despre felul în care faci parenting?

... Ești încrezător sau stresat?

... Ești în control sau pur și simplu se întâmplă lucruri?

... Știi încotro te îndrepti ca familie și ca părinte?

... Ești conștient de efectele stilului tău de părinte asupra creșterii și fericirii copilului tău?

... Te simți încrezător în stilul tău parental? Este acesta un stil de viață sănătos pentru tine?

Metode de intervenție pentru realizarea unui parentaj sănătos

4.5.4.2

sănătos

Înțelegerea provocărilor și contextului (contextelor) parentale este esențială pentru bunăstarea părinților, care, la rândul său, este esențială pentru bunăstarea și dezvoltarea copiilor și, în termeni generali, a comunităților și a societății.

A fi părinte astăzi poate fi mai stresant decât a fost acum zeci de ani, așa cum s-a văzut anterior în acest text. Prin urmare, nevoia este mai mare și devine esențială: să investim în îngrijirea de sine și să prevenim epuizarea părinților.

Scopul educației parentale nu este de a minimiza creativitatea părinților, ci de a-i ajuta să o folosească mai bine. Nu uitați că a educa pe cineva nu este un proces natural și educatorii trebuie să dezvolte competențe specifice pentru a face acest lucru. Chiar dacă parentingul este un proces informal de educație, toți avem nevoie de abilități specifice ca părinți (Ailincăi și Weil-Barais, 2013).

Asociația Psihologilor Portughezi (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022) reamintește că educarea copiilor este o sarcină foarte importantă și, prin urmare, pentru a o face bine trebuie să avem grijă de noi înșine - de sănătatea noastră fizică și psihologică, de relațiile noastre, de bunăstarea noastră ca părinți.

Parentajul bun este influențat direct de bunăstarea psihologică și de atributele părinților (McKeown, Pratschke și Haase, 2003).

Așadar, să ai timp să ai grijă de tine nu înseamnă să fii deloc egoist! Dimpotrivă, este esențial să te faci să te simți mai bine, mai capabil și mai disponibil să ai grijă și să-i ajuți pe ceilalți. Îngrijirea de sine ar trebui să fie zilnică, permițându-vă să mențineți o relație sănătoasă cu dvs. și cu ceilalți (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022). Foarte simplu, iată două avantaje fundamentale:

Starea de bine ajută să avem mai multe sentimentele de fericire, curiozitate și implicare în lume și cu ceilalți. Ne ajută să depășim adversitățile și momentele dificile. Ne face mai rezistenți și mai puțin vulnerabili.

Îngrijirea de sine ne crește dezvoltarea și energia, confortul și stima de sine. Previne și scade stresul și anxietatea și ne ajută să luăm decizii și să rămânem sănătoși (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Mai devreme în acest capitol am aflat despre cele mai frecvente preocupări ale părintelui de astăzi și despre modul în care părinții se luptă zilnic, îndreptându-se frecvent spre epuizare și chiar epuizare.

Deci, ținând cont de faptul că parentingul perfect

nu există, cum pot părinții să fie cei mai buni părinți posibili pentru fiii și fiicele lor, cu circumstanțele pe care le au, oferindu-le afecțiune, un sentiment de încredere, securitate și structură? (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Există dimensiuni diferite în parenting. Așadar, după ce ai citit textul de mai sus, s-ar putea să știi deja în care trebuie să investești tu/partenerul tău/familia ta.

Defineste-ți propria familie

Deconstruiți ideea de parenting perfect.

Autoimpunerea unui parentaj 100% pozitiv și a unei educații 100% perfecte sunt date nerealistice și, în fața unor eșecuri, generează îndoieli cu privire la competență, crește stresul și sentimentele de vinovăție. (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2022).

Este important să vă cunoașteți propriile nevoi și limitări ca părinte. Încearcă să ai așteptări realiste pentru tine și copiii tăi. Nu trebuie să ai toate răspunsurile – fii iertător cu tine (<https://kidshealth.org>).

La-ți angajamentul. Nevoia fundamentală a ființelor umane este să simtă că aparțin. Atunci când părinții se angajează cu adevărat să fie împreună, se creează un sentiment de siguranță și pace de care beneficiază toată lumea din familie. Când copiii știu că sunt căutați, se simt în siguranță și prosperă. O familie dedicată este una în care toată lumea știe că este iubită, importantă și specială pentru ceilalți (Hartwell-Walker, 2016).

Arată că îți pasă. Oamenilor din familii fericite le pasă cu adevărat unul de celălalt și arată asta. Interacțiunile lor sunt mai mult pozitive decât negative sau critice. Membrii familiilor fericite se asigură reciproc de dragostea lor atât prin cuvinte, cât și prin acțiuni. Ei petrec timp unul cu celălalt, nu pentru că trebuie, ci pentru că vor (Hartwell-Walker, 2016).

Îmbrățișează. Este ceva despre care nu se vorbește suficient de aproape. Oamenii trebuie să fie mângâiați, îmbrățișați, mângâiați și îmbrățișați. Îmbrățișările mari și mângâierile mici sunt o parte importantă a comunicării nonverbale în familiile fericite. Părinții sensibili au grijă să continue îmbrățișarea, dar și să-și amintească să o facă în așa fel încât să nu-i facă pe adolescenți să se simtă inconfortabil (Hartwell-Walker, 2016).

Comunică. Familiile fericite acordă atenție reciprocă. Își pun dispozitivele jos și își lasă deoparte proiectele pentru a asculta pe deplin atunci când cineva dorește să împărtășească. Se întrebă unul pe altul despre ziua lor și sunt cu adevărat interesați

de răspuns. Toată lumea se simte apreciată și respectată pentru ideile, intuițiile și opiniile lor. Copiii care cresc în astfel de familii devin adulți înțelegători și comunicativi (Hartwell-Walker, 2016). Faceți din comunicare o prioritate!

Caută susținere. Autorii acordă o atenție deosebită apartenenței la o comunitate mai largă, deoarece atât copiii, cât și familia se pot dezvolta sănătos dacă aparțin unei comunități capabile să ofere resurse pentru a satisface nevoile copiilor, susținând și susținând resursele parentale ale familiilor (Barrera, Bărbați și Martin, 2009).

Caută ajutor. Acest sprijin poate veni de la familie și prieteni, sau prin consultarea unui expert. Ambele opțiuni ar trebui să servească la împărtășirea îndoielilor, evaluarea situației și crearea abilităților de gestionare a conflictelor și modalități de (re) acționare (<https://www.prevenir.pt/>).

Fii flexibil și dispus să-ți adaptezi stilul parental. Pe măsură ce copilul tău se schimbă, va trebui să-ți schimbi treptat stilul parental. Sunt șanse ca ceea ce funcționează acum cu copilul dvs. să nu funcționeze la fel de bine într-un an sau doi (<https://kidshealth.org>).

Relația parinte-copil

Este urgent și hotărât să înțelegem că avem nevoie de o nouă relație cu copiii noștri, mereu cu scopul de a întări legăturile afective (<https://www.prevenir.pt/>). Un atașament sigur cu părinții ajută la promovarea dezvoltării cognitive, emoționale și sociale a copilului. Puteți construi o relație pozitivă cu copilul dvs. prin (<https://raisingchildren.net.au>):

- fiind prezent cu copilul tău
- petrecând timp de calitate cu copilul tău
- creând un mediu cu încredere și respect.

Rezerva-ti timp cu tine însuți (Me-Time în eng)

Echilibrarea vieții de acasă și de muncă. Nu este ușor să-ți echilibrezi viața profesională și cea de acasă, dar a avea un echilibru între muncă și casă – să poți lucra într-un mod care se potrivește angajamentelor familiale și nu se limitează la 9 până la 5 – crește stima de sine, pe măsură ce nu vă faceți, întotdeauna, griji că vă neglijați responsabilitățile în orice domeniu, făcându-vă să vă simțiți mai în control asupra vieții tale.

Ai grijă de tine

Dacă nu ai grijă de tine, poți ajunge să te simți nefericit și cu resentimente și nu le vei putea oferi copiilor tăi sprijinul de care au nevoie. Recunoaște că ai sentimente și nevoile tale. Nu este egoist să îți

dai timp din când în când! A avea timp pentru tine îți permite să te reconectezi și să eliberezi presiunea și situațiile stresante (<https://www.prevenir.pt/>)

Există beneficii majore ale „Me Time” pentru părinți, și anume evitarea epuizării, echilibrarea emoțiilor, stimularea energiei, conectarea cu tine însuți, scăderea stresului, îmbunătățirea concentrării și reîncărcarea minții (<https://redrockfertility.com>).

Nu fi prea dur cu tine

Jurnalul de mici victorii. Înregistrați-vă realizările, oricât de ne semnificative ar părea, și simțiți-le ca un progres. (Chiar dacă este „Am reușit să-l îmbrac astăzi fără ca el să facă furie!”) (<https://www.prevenir.pt/>).

Celebrează. Familiile fericite se sărbătoresc reciproc. E înu așteaptă „ocaziile”. Sunt atenți la mici „câștiguri” în viață și se încurajează reciproc în eforturile lor. Dacă un membru al familiei este implicat, restul clanului este acolo pentru a-l încuraja. (Hartwell-Walker, 2016)

Te vezi făcând asta? Ceea ce este menționat aici, legat de cadrul teoretic prezentat anterior în acest capitol, este: împuternicirea și clarificarea unor dimensiuni ale parentingului. În același timp, înveți despre propriul stil parental, lucrezi la competențele tale parentale și, nu în ultimul rând, (re)descoperi frumusețea misiunii tale.

Concluzii si recomandari

4.5.5

Asociația Americană de Psihologie (www.apa.org) descrie trei obiective principale ale educației parentale:

- Menținerea copiilor sănătoși și în siguranță
- Pregătirea copiilor pentru maturitatea independentă
- Predarea valorilor care se aliniază cu cultura părinților

În mod similar, organizația Proud 2 Parent (2017, cit. Peterson, 2022) enumeră aceste concepte ca definiții parentale:

- Satisfacerea nevoilor de baza
- Protecție
- Pregătirea
- Dragoste
- Conducere

„Părinții fac întotdeauna alegeri și acționează în moduri deliberate pentru a ajuta copiii lor să devină oameni cu caracter, respect, simț al responsabilității, motivație și abilități pentru a-i ajuta să aibă succes atât ca copii, cât și ca adulți. Îndrumarea se referă la această pregătire” (Peterson, 2022).

Cu toate acestea, uneori, când oamenii devin părinți, deseori încep să își asume un rol sau să joace un rol și uită că sunt persoane.

Alături de multă dragoste și afecțiune, dăruire maximă, necesită de la noi, părinții, multe alte abilități și competențe bazate pe reflecție, învățare, flexibilitate, adaptare, schimbare.

De multe ori, va fi copleșitor, frustrant și foarte solicitant, cu toate acestea, de cele mai multe ori, va da un sens absolut vieții noastre.

Povara responsabilității se bazează pe convingerile că părinții trebuie să fie întotdeauna consecvenți în sentimentele lor și în iubirea față de copiii lor, acceptând necondiționat și fiind toleranți etc. Dar „a uita de umanitatea ta este prima greșeală gravă pe care o poți face la intrare în parentalitate. Pentru a fi un părinte eficient, trebuie să te fii o persoană; o persoană reală” (Gordon, 2000).

Așadar, încheiem cu un cuvânt de încurajare despre misiunea și frumusețea educației parentale. Tot ce s-a scris mai sus, nu e o perspectivă întunecată asupra parenting-ului, ci își propune să creăm „lentile” speciale prin care ne percepem pe noi înșine și parenting-ul nostru, căutând să fim mai buni. Tot mai buni.

5.1 BIBLIOGRAFIA CAPITOLUL 3: EDUCAȚIA ADULTILOR

- Alves, S. (2014). Evolução da História da educação de Adultos em Portugal. Available on: https://www.artigosnoticias.com/artigos/educacao/10/evolucao_da_historia_da_educacao_de_adultos_em_portugal.html
- Barros, R. (2018). A educação de adultos em Portugal e os traços da política global em tempos de austeridade. *Holos*, ano 34, vol. 02. Available on: <http://hdl.handle.net/10400.1/11969>
- Cavaco, C. (2021). Políticas Públicas de Educação de Adultos em Portugal - inovações e desafios. *Educar em Revista*, vol. 38, e82009. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-4060.82009>
- Del Valle López, Á. (2000). La educación de las personas adultas: temporalidad y universalidad. *Educación*, Vol.9 N°18. Available on: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5056809.pdf>
- Down España (2019). Educación y formación permanente: diversidad e inclusión. España. Available on: https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2019/09/Educaci%C3%B3n-y-Formaci%C3%B3n-Permanente_DEF.pdf
- Federighi, P. (2019). Methodology for the analysis of adult education systems. Results and policy trends in Italy between 2014 and 2019. *Form@re - Open Journal per la formazione in rete*. DOI: <http://dx.doi.org/10.13128/formare-25260>
- Felgueroso, F. (2015). Claves para mejorar la educación y formación de adultos en España en la post-crisis. *Estudios de la Economía Española, Fundación de Estudios de Economía Aplicada (FEDEA)*. Available on: http://sgfm.elcorteingles.es/SGFM/FRA/recursos/doc/Monografias/Educacion/921971572_132017163256.pdf
- Folch Martí, C. (2015). La formación de personas adultas. Necesidades educativas y competencias docentes. España. Available on: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/138919/TFM_2014_folchC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García Cabero, M. (2001). La educación de adultos, frontera inexplorada de la investigación psicoeducativa. *Repositorio Universidade Coruña*. Available on: <http://hdl.handle.net/2183/6899>
- Groves, T. (2016). Paulo Freire, la educación de adultos y la renovación pedagógica (1970-1983). *Tendencias Pedagógicas N°27*. Portal de revistas electrónicas de la universidad de Madrid. Available on: <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/3005/3222>
- Instituto de la UNESCO para el Aprendizaje a lo largo de toda la vida. (2016). Recomendación sobre el aprendizaje y la educación de adultos. UNESDOC. Biblioteca Digital. Available on: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245179_spa
- Lang, F. (2014). El aprendizaje y la educación de adultos. *Right to Education Initiative*. Available on: <https://www.right-to-education.org/es/issue-page/th-mes/el-aprendizaje-y-la-educaci-n-de-adultos>
- Martínez Morentin, J. I. (2006). ¿Qué es la educación de adultos? Responde la UNESCO. Centro UNESCO de San Sebastián. Available on: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000149413>
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2013). *Objetivos educativos europeos y españoles. Estrategia Educación y Formación 2020*. Madrid. Available on: <https://fe.ccoo.es/33cbb958b0d74f28ed5696416d16ce19000063.pdf>
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2022). *Datos y cifras. Curso escolar 2022/2023. España: Secretaría General Técnica*. Available on: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:23ffe4f5-a212-4f99-aea4-dd1baac84bd4/datos-y-cifras-2022-2023-espanol.pdf>
- Moreira, J. (2020). *Tendências da Educação de Adultos em Portugal (1820-1995). Um Olhar Transversal. Dissertação de Doutoramento em Ciências da Educação. Universidade do Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto*.
- Prats, J. (2005). Los sistemas educativos europeos, ¿crisis o transformación? Fundación "La Caixa". Available on: <https://www.ugr.es/~javera/pdf/DOC%206.%20poli.pdf>
- Puentes Lériada, M., Hidalgo Navarrete, J., & Vázquez Pérez, M. (2020). La educación de adultos bajo la pedagogía constructivista. *Aula de Encuentro*, Vol.22 N°1. Available on: <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/5034/4886>
- Rujas Martínez-Novillo, J. (2015). La Educación Secundaria para Adultos y la FP de Grado Medio: ¿una segunda oportunidad en tiempos de crisis? *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación Vol.8 N°1*. Available on: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4993816.pdf>
- Rumbo Arcas, B. (2020). La Educación de las personas adultas en los cincuenta años de historia democrática en España. *Cuestiones Pedagógicas*. Available on: <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/14360/12417>
- Targhetta, F. (2015). Istruzione popolare ed educazione degli adulti in Italia: lineamenti storici dall'Unità alle 150 ore. *Venetica*. Available on: https://edizioni.cierrenet.it/wp-content/uploads/2019/01/01_scuola_Targhetta.pdf
- UNESCO. (2016). *Reading the past, writing the future: fifty years of promoting literacy*. Available on: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247563>
- Viñao, Antonio & Moreno, Pedro. (1997). La educación de adultos en España (siglos XIX-XX): Historia de una realidad cambiante y multiforme. Available on: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Vinao/publication/342663579_La_educacion_de_adultos_en_Espana_siglos_XIX-XX_Historia_de_una_realidad_cambiante_y_multiforme/links/5eff4178a6fdcc4ca4477f87/La-educacion-de-adultos-en-Espana-siglos-XIX-XX-Historia-de-una-realidad-cambiante-y-multiforme.pdf

RESURSE WEB

- <https://www.insignare.pt/>
- <https://www.qualifica.gov.pt>

5.2 BIBLIOGRAFIA CAPITOLUL 4: CADRUL TEORETIC

ANXIETATEA

Acreman, M. and Bossio, J. (2014). Your Best You: Managing Your Anxiety. Queens University. Available on https://www.queensu.ca/studentwellness/sites/swswww/files/uploaded_files/PDF/Mental%20Health%20Workbooks/Managing%20Your%20Anxiety_Mental%20Health%20Workbook%20-%20fall%202020.pdf

- Bourne, E. (1995). The Anxiety and Phobia Workbook. New York: MJF Books
- Boyes, A. (2015). The Anxiety Toolkit. Los Angeles: Tarcher Perigee
- Chong, Y. K. (2015). Anxiety Management Techniques: What Is Anxiety Attack & Disorder?, Smashwords Edition.
- Fletcher, J. (2014). Anxiety: Panicking about Panic. Smashwords
- Guncic, A. (2017). The Anxiety Workbook. A 7 Week Plan to overcome the anxiety, Stop Worrying and End Panic. Texas: Althea Press
- McKay, M., Skeen, M and Fanning, P. (2017). The CBT Anxiety Solution Workbook. Oakland: New Harbinger Publications, Inc
- Orsillo, S. and Roemer, L. (2011). The Mindful Way through Anxiety. New York: The Guilford Press
- Peterson, T. (2018). The Mindfulness Workbook for Anxiety. Texas: Althea Press
- Rhyan, D. (2020). The Anxiety How to Rewire Your Brain to Get Rid of Anxiety, Panic Attacks, Fear, Worry, Depression, Anger, Stress, Phobias and Obsessions. Edición Kindle
- Wright, M. (2020). The Anxiety Workbook. The Practical Guide To Understand And Overcome Anxiety With Proven Techniques, CBT And Meditation. Boston: Matthew Wright

DEPRESIA

- Beck, A. and Alford, B. (2009). Depression. Causes and Treatment. Philadelphia: University of Pennsylvania
- Billet, K. and Bays, B. (2018). Light in the heart of darkness. The surprising truth about depression & how to feel yourself completely from its grips. Pasadena: Best Seller Publishing
- Clark, D. (2014). The Mood Repair Toolkit. Proven strategies to Prevent the Blues from Turning into Depression. New York: The Guilford Press
- Gotlib, I. and Hammen, C. (2009). Handbook of Depression (2nd Edition). New York: The Guilford Press
- Jantz, G. (2019). Healing depression for life. The personalized approach that offers new hope for lasting relief. Illinois: Tyndale's Momentum
- Jantz, G. (2019). Healing Depression for Life. Workbook. Illinois: Tyndale's Momentum
- Kalat, J. (2017). Introduction in Psychology (11th Edition). Boston: Cengage Learning
- Munoz, R. and Miranda, J. (2000). Group Therapy Manual for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression. Santa Monica: Rand
- Murray, B. and Fortineberry, A. (2004). Creating optimism. A proven, seven-step program for overcoming depression. McGraw-Hill
- Smith, L. (2022). Anxiety & Depression Workbook for Dummies (2nd Ed.). New Jersey: John Wiley & Sons
- Veale, D. (2007). Manage your mood: How to use behavioural activation techniques to overcome depression. London: Brown Book Group
- Weissman, M. (1995). Mastering depression through interpersonal psychotherapy. New York: Oxford University Press

RESURSE WEB

<https://www.helpguide.org/articles/depression/depression-treatment.htm>

BURNOUT

- Beron, A. (2022). El síndrome del quemado o burnout. Available on: <https://www.trabajo.gba.gov.ar/paneles-y-ponencias/tramitacion-administrativa/beron.pdf>
- Brummelhuis, L. L. (2009). Reducing burnout though support in the workplace and the family domain. Psychology of Burnout: Predictors and Coping Mechanisms.
- Cañadas-de la Fuente, G.A., San Luis, C., Lozano, L.M., Vargas, C., García, I. & de la Fuente, E.I. (2014). Evidencia de validez factorial del Maslach Burnout Inventory y estudio de los niveles de burnout en profesionales sanitarios. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 46, (1), 44-52. Available on: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053414700056>
- Cárdenas, Y. (2020) Bienestar emocional: creando fortaleza desde el interior. Psírculo Creativo. Available on: <https://sites.google.com/clinica-psc.com/clinicaspsicosocial/recursos>
- Cogollo et al. (2010). Desgaste profesional y factores asociados en personal de enfermería de servicios de urgencia de Cartagena. Available on: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v10n1/v10n1a05.pdf>
- Fidalgo, M. (2020). NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout" (I): definición y proceso de generación. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_704.pdf
- García, G., Álvarez M. B. & Lira, L.A. (2021). ÁMBITO SANITARIO: SÍNDROME DE BURNOUT. Revista Ocronos. Vol. IV. N° 10. Available on: <https://revistamedica.com/fases-sindrome-burnout/>
- Gil-Monte, P. R. (2019). Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Programa de intervención. Ediciones Pirámide.
- Guitart, A. (2007). El síndrome del burnout en las empresas. Available on: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 438 - Prevención del estrés: intervención sobre la organización. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_438.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 349 - Prevención del estrés: intervención sobre el individuo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_349.pdf
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (1999). NTP 705 - Síndrome de estar quemado por el trabajo o "burnout": consecuencias, evaluación y prevención. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Available on: https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_705.pdf
- Lozano, J.C. (2020). Las 12 etapas del Burnout: el síndrome de desgaste profesional y el deterioro progresivo. MDC Magazine. Available on: <https://mdcmagazine.com/12-etapas-burnout/>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Revista de Comunicación Vivat Academia, núm. 112. Universidad Complutense de Madrid. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

- Maslach, C. (2009). COMPRENDIENDO EL BURNOUT. *Ciencia & Trabajo* N°32. Available on: https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout/links/00b495282b3a4b088a000000/Comprendiendo-el-Burnout.pdf
- Méndez, M. (2021). "Burnout": cómo detectar a tiempo sus etapas. *Diario Las Américas*.
- Ministerio del Trabajo. (2015). Síndrome de agotamiento laboral - "Burnout" Protocolo de prevención y actuación. Available on: <https://www.amfpr.org/wp-content/uploads/10-Protocolo-prevencion-y-actuacion-burnout.pdf>
- Moreno-Jiménez, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57.
- Neffa, Julio C. (2015). Los riesgos psicosociales en el trabajo: contribución a su estudio. Centro de Estudios e Investigaciones Laborales, CEIL-CONICET. Available on: <https://www.cytod.org/sites/default/files/Los%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Psírculo creativo. (2020). Guía prevención del burnout. Available on: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2021/07/guia-prevencion-del-burnout.pdf>
- Quiceno, J. M., & Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125. Available on: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf>
- Salanova, M. & Llorens, S. (2008). Estado actual y retos en el estudio del burnout. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 29. Available on: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1539.pdf>
- Universidad de Medicina y Farmacia Bucarest, Rumanía. (2021). Manual de burnout: Edición de bolsillo. Available on: <https://prevencionar.com/2021/11/22/manual-de-burnout-edicion-de-bolsillo/>
- Uribe, J. (2015). Clima y ambiente organizacional. Trabajo, salud y factores psicosociales. Manual Moderno. Available on: <https://www.dheducacion.com/wp-content/uploads/2019/02/Clima-y-ambiente-organizacional.pdf>
- Vázquez, J.; Sánchez-Arcilla, I., Caso, C. and Pacheco, T. (2019). Prevención del desgaste profesional en los centros sanitarios del servicio madrileño de salud. Available on: <https://prevencionar.com/2019/07/22/prevencion-del-desgaste-profesional-en-los-centros-sanitarios-del-servicio-madrileno-de-salud/>

PLANIFICARE CARIEREI

- Cai L. and Wang X. (2022). Prediction and Influencing Factors of College Students' Career Planning Based on Big Data Mining. *Hindawi - Mathematical Problems in Engineering*, Vol. 2022, Article ID 5205371. <https://doi.org/10.1155/2022/5205371>
- Eurostat (2022). Migrant integration statistics – labour market indicators. Available on: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_%E2%80%93_labour_market_indicators
- Gysbers, N.; Heppner, M. and Johnston, J. (2014). *Career counseling: holism, diversity, and strengths* (4th Ed.). Alexandria: American Counseling Association. Available on: <https://www.counseling.org/publications/frontmatter/78085-fm.pdf>
- Kucharvy T. (2014). *Creating a Pathway to Your Dream Career: Designing and Controlling a Career Around Your Life Goals*. New York, Business Expert Press, LLC.
- Luoma I., Virokannas H., Rahkonen M., Uusimaki A. and Rajala U. (1998). Progress of work career, retirement-orientation and health in middle-aged workers. *Occupational Medicine*, Vol. 48, Issue 3, pp. 161-168. <https://doi.org/10.1093/occmed/48.3.161> <https://academic.oup.com/occmed/article/48/3/161/1422587>
- McCarthy, A. (2014). *Writing Resumes & Cover Letters For Dummies*. Australian and New Zealand: Wiley Publishing Australia Pty Ltd.
- Meyers, L. (2014, March 24). Ages and stages. *Counseling Today*. Available on: <https://ct.counseling.org/2014/03/ages-and-stages/#>
- Neureiter, M. and Traut-Mattausch, E. (2016). An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. *Frontiers in Psychology*, 7, 48. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00048>
- Ng, T.; Eby, L.; Sorensen, K. and Feldman, D. (2005). Predictors of objective and subjective career success. A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 58(2), pp. 367-408
- Skorikov, V., Vondracek, F.W. (2006). Positive career orientation as an inhibitor of adolescent problem behaviour. *Journal of Adolescence*, Vol 30, Issue 1, pp. 131-146. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.02.004>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197106000194>)
- Taleb, N. (2012). *Antifragile: things that gain from disorder*. New York, Random House
- European Commission (2020). The gender pay gap situation in the EU. Available on: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/equal-pay/gender-pay-gap-situation-eu_en
- Toderi, S. and Sarchielli, G. (2013). *Sviluppare la carriera lavorativa*. Bologna: Il Mulino
- Wehbe J., (2022). Applying Antifragile and Nassim Taleb's Ideas to Education, Learning and Career. Available on: <https://withjoewehbe.com/2022/01/02/applying-antifragile-and-nassim-taleb-ideas-to-education-learning-and-career/>
- Paviotti, G. (-). *Toward a European Career Development Programme (ECDP): initiatives, cases and practices in universities*. Available on: http://www.icard-project.eu/docs/ICARD_O1_report_final.pdf
- Zenger J. and Folkman, J. (2009). *The Extraordinary Leader*. McGraw-Hill.

Resurse web

- <https://www.livecareer.it>
- <https://collegeforadults.org/career-planning/what-is-career-planning/>

PARENTING

- Abramson, A. (2021). The impact of parental burnout: what psychological research suggests about how to recognize and overcome it. *Monitor on Psychology*, 10, Vol. 52 No. 7. Available on: <https://www.apa.org/>
- Ailincai, R. and Weil-Barais, A. (2013). Parenting education: which intervention model to use? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106. Available on: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042813048520>
- Alonso-Stuyck, P. (2019). Which Parenting Style Encourages Healthy Lifestyles in Teenage Children? Proposal for a Model of Integrative Parenting Styles. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2057. Available on: www.mdpi.com/journal/ijerph
- Barrera, F.; Males, P. and Martin, M. (2009). *Manual de Apoyo para la formacion de competencias parentales*. Programa Abriendo Caminos. Santiago de Chile: Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Social
- Baumrind D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907.
- Baumrind D. 1991. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence* 11(1): 56-95.
- Best, P. (2022). Being a good parent in the 21st century. Available on: <https://www.portugalresident.com/being-a-good-parent-in-the-21st-century/>

- Capaldi, R. (2019). How is parenting today different from 20th century parenting? Available on: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-author-speaks/201907/21st-century-parenting>
- Chang-Hoan and Hongsik (2005). Children's Exposure to Negative Internet Content: Effects of Family Context. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 49 (4), pp. 488-509. DOI: 10.1207/s15506878jobem4904_8
- Dewar, G. (2018). Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide. Available on: <https://parentingscience.com/parenting-styles/>
- Dubar, Claude (2006). *A crise das identidades: a interpretação de uma mutação*. Porto: Edições Afrontamento.
- Elliat, H. (2022). Arguing with your partner over Covid? You're not alone, with the pandemic straining many relationships. Available on: <https://www.cnn.com/2022/01/21/covid-has-put-pressures-and-strains-on-relationships.html>
- Epstein, R. (2001). Love, Anger and Guilt: Coping With a Child's Chronic Illness. Available on: <https://www.nytimes.com/2001/06/26/health/love-anger-and-guilt-coping-with-a-child-s-chronic-illness.html>
- Ferreira, A. (2019). Infância sobrecarregada: excesso de estudos e atividades extracurriculares na vida da criança. Available on: <https://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/2655>
- Fu, E.; Chesters, J. and Cuervo, H. (2019). What are 21st century parents concerned about? Available on: <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/what-are-21st-century-parents-concerned-about>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Gordon, Thomas (2000). *Parent Effectiveness Training. The proven program for raising responsible children (3rd Ed.)*. New York: Three Rivers Press
- Gysbers, N.; Heppner, M. and Johnston, J. (2014). *Career counseling: holism, diversity, and strengths (4th Ed.)*. Alexandria: American Counseling Association
- Hartwell-Walker, M. (2016). 5 Habits of Happy Families. Available on: <https://psychcentral.com>
- James, O. (2016). *Not in Your Genes: The Real Reason Parents Are Like Their Children*. London: Vermilion
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. and Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London, UK. Available on: <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Marneffe, D. (2021). 5 tips for Juggling Your Role as a Parent, Partner and Worker. Available on: <https://www.parents.com/parenting/work/life-balance/tips-for-juggling-your-role-as-parent-partner-and-worker/>
- Martins, C.; Abreu, W. and Barbieri, M. (2014). Tornar-se pai e mãe: um papel socialmente construído. *Revista de Enfermagem Referência, Série IV*, n. 2 – mai/jun, pp. 121-131. <http://dx.doi.org/10.12707/R1111394>
- McKeown, K.; Pratschke, J. and Haase, T. (2003). Family Well-Being: What Makes A Difference? Study Based on a Representative Sample of Parents & Children in Ireland. Report to The Céifin Centre: Insights and Initiatives for a Changing Society, Town Hall, Shannon, County Clare.
- Mikolajczak, M. and Roskam, I. (2020). Parental Burnout: Moving the Focus from Children to Parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, vol. 2020, Issue 174. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Molz, G. (2021). *The World Is Our Classroom: Extreme Parenting and the Rise of Worldschooling*. New York: New York University Press
- Muzzio, E. and Quinteros, M. (2015). *Manual de la Parentalidad Positiva (2nd Ed.)*. Fundación Ideas para la Infancia
- Oliver, N. (2022). *A Beginner's Guide to Gentle Parenting*. Available on: <https://www.guidepostmontessori.com>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). *Ser Mãe, Ser Pai. Os Desafios da Parentalidade (Durante e Após a Pandemia)*. Available on: https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/ser_mae_pai_desafios_parentalidade.pdf
- Peterson, T. (2022). What Is Parenting? What Does It Mean to Be a Parent? Available on: <https://www.healthyparent.com/parenting/parenting-skills-strategies/what-is-parenting-what-does-it-mean-to-be-a-parent>
- Rivoer C., Ramos C. (2010). Intervenções Positivas com Famílias. Acção de Formação realizada no âmbito do Projecto Educação Valor+, Município de Torres Vedras. Available on: https://www.academia.edu/2951533/Interven%C3%A7%C3%B5es_Positivas_com_Fam%C3%ADlias
- Roskam, I.; Raes, M. and Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8. DOI:10.3389/fpsyg.2017.00163
- Silva, A. and Esteves, J. (2012). Parentalidade Positiva: Eu, tu, ele/a, nós, vós e eles/as?. *CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social*.
- Thomas P., Liu H and Umberson D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation. Aging*, 1(3), Nov. <https://doi.org/10.1093/geron/igx025>
- Travers, M. (2022). Is Your Perfectionism Making You A Bad Parent? Available on: <https://www.forbes.com>

Resurse web

- <https://www.apa.org>
- <https://www.cuf.pt/>
- <https://kidshealth.org>
- <https://parentalidadespositiva.com>
- <https://plano.co>
- <https://www.prevenir.pt/>
- <https://raisingchildren.net.au>
- <https://redrockfertility.com>
- <https://www.internationalschoolparent.com>

