



Ne confruntăm cu o pandemie de anxietate

Problemele cu somnul, pulsul crescut sau un tremur în corp, printre simptome

Pandemia a lăsat în mintea noastră, a tuturor, urme adânci. Cele mai des întâlnite sunt sentimentele de frică, spun psihologii. Deși vorbim de sfârșitul pandemiei de coronavirus, specialiștii spun că ne confruntăm cu o pandemie de ordin anxios și depresiv, lucru la care se așteptau. Atrag atenția și asupra faptului că revenirea la o viață apropiată de cea normală va fi un proces greu, mai ales pentru cei care au lucrat mult timp de acasă.

Mirela Zivari - psiholog: Acum s-a activat în mintea noastră frica față de moarte. Este disperarea mult mai mare. Oamenii au conștientizat urmare a ceea ce se întâmpla în jurul lor că moartea e foarte aproape și poate să lovească oricând.

Roxana - pacientă: Simt ca un clocot, o avalanșă de emoții mă cuprinde și îmi tremură mâinile și nu mă pot concentra, somnul nu este deloc odihnitor, multe gânduri...

Frica, agitația permanentă, neliniștea, sunt principalele sentimente care îi aduc pe mulți oameni în cabinetul psihologului. Roxana a realizat că are nevoie de sfaturile unui specialist și a venit la psiholog. Spune că problemele au apărut după starea de urgență.

Roxana - pacientă: Starea de insomnie, tot cumulul ăsta de întrebări, gânduri, gânduri foarte multe și care mă copleșesc la un moment dat și nu mă lasă să dorm și o lipsă de concentrare, nu pot fi atentă nici la serviciu. Îmi e teamă să merg la părinți ca nu cumva să fiu infectată și să le cauzez și lor probleme, nu mai am aceeași dinamică.

Medicii atrag atenția că anxietatea nu trece de la sine. Mirela Zivari - psiholog: Anxietatea netratată e ca o pată de ulei care se tot întinde, se tot întinde. Recăderile



sunt destul de frecvente în anxietate. E nevoie de un om, fie că e consultație online, fie că e față în față, care să te ghideze în rezolvarea acestor stări de conflict, pentru că nu ne interesează doar simptomele, ci și cauzele.

Semnele că o persoană are nevoie de ajutor sunt problemele cu somnul, dacă slăbește foarte mult sau mănâncă în exces. Pulsul crescut sau un tremur în corp sunt alte semne de anxietate.

Mirela Zivari - psiholog: Ai nevoie de puțină substanță, acea substanță nu înseamnă că ești nebun, înseamnă că ai nevoie ca în mintea ta să se instaleze puțină liniște. Psihoterapeutul te învață să gândești altfel, să faci o restructurare cognitivă.

Numărul pacienților care ajung în cabinetele psihologilor s-a dublat în ultima perioadă și luăm exemplul unui psiholog care înainte de pandemie avea 50 de pacienți pe lună, acum are 100, iar 75% dintre ei suferă de anxietate.

Glume • Glume • Glume

Un tip moare și ajunge la porțile Raiului. Acolo Sf. Petru îi zice:

- Spune-mi ultima ta faptă bună și te las să intri. Stă omul puțin, se gândește și zice:
- Am încercat să salvez o biată femeie de vreo 5 motocicliști pletoși, toți în costume de piele, cu lanțuri pe ei care trăgeau de ea.
- Și acum cât timp s-a întâmplat asta?
- Acum 2 minute.

Un tip dă cu motocicleta peste o femeie grasă, ea foarte supărată se ridică de jos:

- N-ai putut să mă ocolești, nemernicule?
- Ba da, dar mi-a fost frică că termin benzina...

Doi pe motocicletă îi dau tare pe o șosea cam cu gropi. La un moment dat pasagerul începe să audă un zdrăngănit care vine de la aripa spate. Că să nu se întâmple ceva strigă spre conducător:

- Vezi că zdrăngăne aripa!
- Ce?, urlă conducătorul
- Zdrăngăne aripaaaa!
- Ce zici?, urlă din nou conducătorul.
- Aripaaaaa, urlă pasagerul cât poate de tare, la care conducătorul răspunde și el urlând:
- N-aud, mă, că zdrăngăne aripa aia din spate.

O văduvă completează fomulare. La rubrica: când a murit soțul, femeia scrie: de opt ani. La rubrica: nașterea copiilor, femeia scrie: unul de doi ani. Funcționarul: păi dacă a murit de opt ani, cum aveți copilul de doi? Văduva: el a murit, eu nu!

profi
zilnic prețuri mici

Un NOU
DEPOZIT PROFİ
ÎN ȘAG

Fii unul dintre cei
300 de noi colegi!

Beneficii:
Transport asigurat
Salariu motivant
Bonus de performanță
Tichete de masă
Contract de muncă pe
perioadă nedeterminată

Scrie-ne pe adresa
recrutare.logistica@profi.ro
sau contactează-ne la
0748.186.433

Zilnic oameni mai profi!
www.profi.ro

Lumea... văzută de Radu

MI-AU CRESCUT SCHELE
CÂT ȚIE PĂRUL!

RA DULEȚIU