

Programă tematică Anxietatea

1. Momentul organizatoric: Podcast

2. Obiectiv de învățare :

La finalul acestei sesiuni, participantele vor putea:

- defini conceptul de anxietate și identifica predictorii acesteia;
- recunoaște principalele simptome ale anxietății;
- cunoaște și înțelege procesul care se află la baza anxietății;
- identifica principalele distorsiuni cognitive asociate;
- identifica diferite modalități de gestionare a anxietății.

3. Puncte/etape principale de învățare

Testarea / verificarea cunoștințelor / informațiilor

- Anxietatea poate fi bună?
- Cum ne dăm seama că suntem anxioși?
- Ce modificări putem observa în corpul nostru?
- Ce modificări putem observa în comportamentul nostru?
- La ce ne gândim atunci când suntem anxioși?

Dirijarea învățării (informațiile noi pe care le primesc fetele)

- Anxietatea poate combate oboseala, îmbunătățește performanța fizică și mentală, motivează oamenii să facă lucruri pe care altfel nu le-ar face
- Anxietatea are un rol important în comunicare – poate transmite interes sau atracție față de altă persoană
- Reacțiile corporale sunt adaptative, ne pregătesc organismul pentru ceea ce va urma (ex. crește amplitudinea respirației = sângele va fi mai bine oxigenat)
- Comportamentele asociate anxietății sunt în principal în spectrul evitării situațiilor sau oamenilor cu potențial anxiogen
- Există o serie de distorsiuni cognitive asociate anxietății – catastrofizarea, suprageneralizarea, gândirea de tip alb-negru, filtrarea, citirea gândurilor, atribuirea greșită a controlului
- Gestionarea anxietății este posibilă și există modalități diverse de a o face – respirația în 4 timpi, acceptarea suportului social, exerciții fizice, încărcarea cognitivă, focalizarea atenției

4. Exemplificare

Continuați propozițiile:

- a. Anxietatea mă împiedică să...
- b. Când nu sunt anxioasă sunt capabilă să...

Înlocuiți următoarele gânduri anxiogene cu varianta corespunzătoare sănătoasă:

- Nu sunt în singură
- Ceva rău urmează să se întâmple
- Trebuie să previn ca lucruri rele să se întâmple • O să fac o greșală și o să fie îngrozitor
- Nu pot să mă descurc cu
- Mă îngrijorează mult
- Cred că ceva este în neregulă cu sănătatea mea
- Dacă nu fac lucrurile perfect o să fie groaznic
- Trebuie să am grijă la pericole tot timpul

5. Debriefing

- Cum este descrisă cel mai des anxietatea?
- Care sunt cele mai frecvente simptome asociate?
- Ce comportamente putem observa la o persoană anxioasă?
- Dați exemple de modalități practice de gestionare a anxietății? Ce putem face când suntem anxioși?

6. Încheierea lecției