

## PERSONALITATEA ANXIOASĂ

### Caracteristici:

- își face griji mult prea intense și prea frecvente pentru sine sau pentru cei apropiați (raportat la riscurile vieții cotidiene). Are o serie de reacții involuntare (palpitații, transpirații, bufeuri, nevoia de a urina des, senzația de „nod în gât”) din cauza activității mărite a sistemului nervos;
- manifestă o tensiune fizică adesea excesivă (tensiune musculară: zvâcnituri, contracții dureroase la spate, umeri, gât, care dau adesea senzația de oboseală);
- prezintă o permanentă atenție la riscuri și vigilență față de tot ceea ce ar putea lua o turnură neplăcută, pentru a controla chiar situații cu un risc redus (fapt puțin probabil sau lipsit de importanță). Are senzația de a fi permanent la pândă, într-o continuă excitație, cu dificultăți de concentrare, perturbări ale somnului, iritabilitate.

### Cum să ne purtăm cu personalitățile anxioase:

#### Recomandabil:

- să le inspirăm încredere, manifestând precizie și îngrijindu-ne de detalii, astfel încât să se poată baza pe noi;
- să le ajutăm să relativizeze, adică să-și reamintească toate gândurile anxioase care le vin în minte și să se concentreze asupra consecințelor reale ale unei situații care s-ar putea produce. Adică să le ajutăm să conștientizeze că, și dacă s-ar întâmpla ceva rău, se pot găsi soluții de rezolvare și astfel îl vom ajuta să se detașeze și să-și reducă din anxietate;
- să practicăm un umor binevoitor (anxioșii sunt enervanți, mai ales în cazul părinților, care au intenții bune, dar ajung să-și exaspereze copiii, tot cerându-le să fie atenți; și atunci este teribil de tentant să-i ironizăm);
- să le determinăm să se trateze (medicul, psihoterapeutul, psihiatrul pot prescrie un tratament de psihoterapie însoțit de medicație cu antidepressive și anxiolitice).

#### Nerecomandabil:

- să ne lăsăm subjuogați (să nu ne lăsăm implicați în neconținuta lor politică de prevenire a riscurilor);
- să le luăm prin surprindere (să nu ne jucăm cu nervii lor, chiar și atunci când vrem să le facem surprize plăcute);
- să le împărtășim propriile noastre neliniști;
- să abordăm subiecte de conversație penibile (tot felul de accidente, boli, știri catastrofale).



Caracterizăm adesea o personalitate anxioasă ca: „**agitat**“, „**stresat**“, „**n-ai stare!**“, „**neliniștit**“, „**motârcos**“ („**ți-e motârcă**“, „**ai morcov**“);  
Îi spunem uneori: „Ești ca bunica!“, „Ce te tot plângi atâta? Îndură! Fii bărbat, nu fi fată mare!  
„Dacă am sta să ne facem griji din orice... unde am ajunge?“ , „Mai relaxează-te și tu, ce naiba!“