

Ascultați „Sănătatea în Focus”, un podcast creionat de Secom

Bun găsit la "Sănătatea în Focus", o inițiativă Secom, prin care ne propunem să îți oferim informații bine documentate, de la experți avizați, ca să poți lua cele mai bune decizii pentru sănătatea ta.

Vom vorbi astăzi despre **sănătatea emoțională** care, să recunoaștem, ne-a cam fost pusă la încercare în ultima perioadă. Ține însă de noi să privim lucrurile cu o **atitudine pozitivă** pe care, având voință și informații corecte, o putem educa.

Ne ajută cu sfaturi concrete Diana Stănculeanu, psiholog și psihoterapeut, expert național în sănătate mintală.

Jurnalist Cristina Găburici: Bună ziua, mulțumim că ați acceptat invitația noastră!

Psiholog Diana Stănculeanu: Bună ziua!

Jurnalist Cristina Găburici: Este ușor să ai o atitudine optimistă atunci când totul merge bine. Dar cum putem gândi pozitiv în perioade ca cea pe care o traversăm?

Psiholog Diana Stănculeanu: Este o întrebare foarte bună și, adeseori, a ne păstra optimismul în perioade de viață tare complicate pare să devină un obiectiv nerealist, de aceea este extrem de important să fim atenți la toate emoțiile care ne încearcă și la toate gândurile care ne trec prin minte, pentru că în perioadele grele, cum este cea de pandemie în care ne aflăm acum, dincolo de un optimism nejustificat, în care nici noi nu credem, este tare important să ajungem să dezvoltăm o atitudine realistă și de acceptare a ceea ce se întâmplă.

În mod evident, traversăm cu toții o perioadă grea, care a fost caracterizată de foarte multă impredictibilitate, de foarte multă incertitudine, foarte multă noutate, care s-a epuizat. În acest moment, suntem deja în context pandemic de aproape un an și începem încet, încet să întrezărim niște soluții și, poate, și un final al acestei perioade.

Dar impredictibilitatea și incertitudinea sunt încă mari, ba mai mult, vorbim de un context care ne-a adus în prim plan exact grijile legate de sănătate. Suntem într-o situație în care sănătatea foarte multora a fost pusă la risc și în care îngrijorările noastre din acest punct de vedere au fost foarte mari. Pe de altă parte, între un

gând de tipul "toată lumea o să moară de Covid" și un gând de tipul "voi face următorii pași și, dacă voi avea următoarele comportamente și voi respecta regulile de care vorbește toată lumea, am șanse foarte mari să rămân sănătos", mă uit puțin și la statistici, care îmi spun că, deși foarte lume se poate îmbolnăvi foarte ușor de această boală, totuși, cei mai mulți oameni fac forme ușoare sau moderate- acestea deja sunt alte categorii de gânduri care, deși nu au un optimism evident, ele au un realism și o doză de corectitudine care ne ajută ulterior să trăim niște emoții un pic mai moderate și poate chiar în zona de pozitiv. Rămân puțin relaxat, încrezător și cu niște certitudini în legătură cu starea mea de sănătate într-un context pandemic dificil.

Deci acesta ar fi cumva un prim pas, să ne analizăm cu realism și gândurile pe care le avem, și trăirile emoționale pe care le încercăm în raport cu această situație, ca pas preliminar, înainte de a dezvolta încredere și optimism cu privire la soluționarea corectă a acestei probleme.

Jurnalist Cristina Găburici: Suntem construiți să avem o gândire pozitivă ori negativă? Adică ne naștem cu o atitudine sau alta?

Psiholog Diana Stănculeanu: Ca ființe umane, ca specie, suntem construiți să avem o bază emoțională mai degrabă negativă. Ne naștem cu un set de emoții, dar ființa umană poate să trăiască nenumărate emoții, dar câteva dintre ele sunt înnăscute, le avem în codul nostru genetic încă din burtica mamei noastre. Aceste emoții sunt foarte puține, sunt doar vreo șase și, din nefericire, dintre acestea șase, patru sunt negative, frica fiind prima și cea mai puternică dintre ele. Deci suntem programați să trăim frică în raport cu orice înseamnă pericol și amenințare, și este o programare care, deși aduce un soi de nefericire în viața noastră, este foarte protectivă pentru că, în același timp, ne ajută să declanșăm comportamente de protecții, acele comportamente care ne ajută în cele din urmă să rămânem în siguranță.

Așa că, dacă am observat că în ultima perioadă avem un nivel de frică un pic mai ridicat decât cel dinainte, este important să acceptăm că, în ciuda unei trăiri subiectiv neplăcute, acest lucru a fost mai degrabă protectiv, pentru că ne ajută ulterior să facem acele lucruri care ne țin în siguranță. Așadar, emoția de frică, chiar dacă e dificil de dus din punct de vedere subiectiv, are un rol foarte, foarte important. De anxietate vorbim doar în situația în care această frică ar fi complet nejustificată. Ceea ce n-a fost cazul o bună bucată de vreme, dar, în acest moment, noi știm exact care sunt acei pași pe care, dacă îi facem, reușim să rămânem într-o zonă realistă, ancorată în realitate și cu comportamente

sănătoase și raționale pe care, dacă le facem, treptat, cu siguranță vom avea o stare de sănătate foarte bună.

Jurnalist Cristina Găburici: Ce înseamnă cu adevărat să gândești pozitiv? Oferiți-ne câteva exemple de situații pe care ne putem educa să le vedem cu o atitudine pozitivă.

Psiholog Diana Stănculeanu: Ca și comunitate, ca și popor, noi nu avem o educație emoțională foarte bine pusă la punct. Inclusiv dacă ne gândim la replicile pe care le dăm, ca părinți, copiilor noștri. Îi creștem cu o replică aparent inofensivă, le spunem cu foarte multă ușurință "ai grijă!". În momentul în care îi spun copilului meu "ai grijă!" și o fac cu toată bunăvoința și cu toată grija, îi spun "fii atent la pericole!". Fără să ne dăm seama, le transmitem copiilor noștri și creștem cu acest mesaj, că lumea înconjurătoare este un loc în care amenințările și pericolele pot apărea la orice pas, fie că vorbim de pericole pentru sănătate, fie că vorbim de pericole pentru confortul și pentru relațiile noastre și, în felul acesta, educăm cumva mintea să fie mai atentă la stimuli mai degrabă negativi decât pozitivi.

Ajungem să fim mai atenți mai degrabă la ce lipsește în viața noastră sau la ce ar putea să meargă rău în viața noastră, în loc să fim atenți și la aspectele pozitive. Există un întreg curent în psihologie care chiar așa se numește "psihologie pozitivă", și care este dincolo de ceea ce numim gândire pozitivă și care are câteva direcții foarte, foarte clare. Prima este aceea să învățăm și să ne educăm să fim atenți și la trăirile noastre emoționale pozitive.

De foarte multe ori, chiar la finalul unei zile, dacă ne facem seara, înainte să adormim, rezumatul zilei pe care tocmai am parcurs-o, foarte natural ne gândim la ce nu ne-a mers bine, la regrete, la greșeli, la mesajele negative pe care le-am auzit. Avem nevoie de un efort conștient să aleg din ziua respectivă și ce a fost bun. Faptul că am avut un prânz gustos, faptul că am avut o bătăie de calitate cu o prietenă la serviciu, faptul că a mai trecut încă o zi în care am rămas sănătos, faptul că m-am auzit cu părintele meu la telefon. Deci, iată lucruri foarte simple care, punctual, ne-au adus trăiri emoționale pozitive la care e important să ajungem să ne gândim responsabil și asumat tocmai pentru a cultiva această memorie a lor și pentru a educa mintea noastră să devină acest detectiv de emoții pozitive mai degrabă decât a rămâne detectiv de emoții și trăiri negative.

Jurnalist Cristina Găburici: Ce putem face concret atunci când ne copleșesc gândurile negative? Oferiți-ne câteva tehnici prin care să le temperăm.

Psiholog Diana Stănculeanu: Această programare conștientă să-mi identific la finalul zilei două, trei situații în care m-am simțit bine, în care am avut o trăire emoțională pozitivă – ar putea să fie un prim exercițiu, în care să-mi educ mintea să puncteze, să identifice. În loc să spun ”am avut o zi grea”, să spun ”am avut o zi amestecată”, în care mi s-au întâmplat și X, Y, Z lucruri bune.

Le pun în cuvinte, aceea dintre noi care sunt foarte harnici chiar să le scrie pe o listă, deși prea puțini suntem atât de harnici încât să ne facem liste cu realizările zilei, dar măcar în minte să le rememorăm la finalul fiecărei zile pentru că, până la urmă, o săptămână grea înseamnă un cumul de șapte zile. În acele șapte zile nu au cum să se întâmple numai catastrofe, numai nenorociri. Cu siguranță se întâmplă și niște lucruri bune pe care mintea umană le memorează spontan doar dacă sunt extraordinare, dar, din nefericire, nici cea mai bună dintre vieți nu este o înșiruire de momente extraordinare.

Chiar și în cea mai bună dintre vieți, cele mai multe dintre lucrurile bune care se întâmplă intră într-o categorie pe care noi o numim cu foarte multă ușurință ”banală”.

Pe de altă parte, o zi în care nu s-a întâmplat nimic foarte grav rămâne o zi bună. Ceea ce înseamnă că în ziua aceea nu s-a întâmplat nimic grav, dar s-au întâmplat un milion de lucruri banale. Acestor lucruri banale trebuie să învățăm să le acordăm respectul cuvenit, pentru că ele nu aduc neapărat plictis, nu aduc neapărat eșec, ci, mai degrabă ne pot aduce această stare de bine, de relaxare, nu neapărat de fericire și entuziasm, dar nimeni nu poate să fie fericit și entuziasmat tot timpul.

Cei mai mulți dintre noi, în cea mai mare parte a timpului, suntem într-o zonă emoțională neutră, călduță, pe care, însă, este important să o onorăm, pentru că descoperim cât este de importantă atunci când nu o mai avem. Așa cum a fost acest context pandemic, în care mulți dintre noi ne-am trezit ”plângând” după viața banală și plictisitoare de dinainte pe care, după criteriile actualei situații, acum o etichetăm ca fiind foarte bună.

Jurnalist Cristina Găburici: Ați răspuns parțial anterior, dar aș vrea să detaliem puțin dacă suntem construiți să avem o atitudine pozitivă sau negativă.

Psiholog Diana Stănculeanu: Răspunsul este și da și nu. În sensul că avem în baza aceasta de emoții genetice cu care ne naștem pe cele mai multe negative (am menționat frica și pot continua enumerarea cu furie, tristețe și dezgust – care sunt celelalte trei emoții înnăscute pe care le are toată lumea și care ne predispun să avem o bază a emoționalității mai degrabă în zona negativă).

Ceea ce este un fapt pe care este important să îl acceptăm, care ne consolează doar din perspectiva faptului că aceste emoții negative ne-au protejat și ne-au ajutat să rămânem în siguranță de-a lungul timpului. Pe de altă parte, omul învață sute de alte emoții, în funcție de experiențele pe care le trăiește.

Dacă eu, în ciuda unei baze emoționale înnăscute mai degrabă negativă vreau să îmi dezvolt o atitudine și o poziționare pozitivă în raport cu viața, am nevoie să mă asigur că în fiecare zi trăiesc și emoții pozitive. Și pentru asta, teoria spune că avem nevoie să ne cultivăm în rutina de zi cu zi categorii de activități care să ne aducă plăcere, pentru că suntem ființe hedoniste și, înainte de obiectivele majore, spirituale, ale vieții, avem nevoie de un strop de bucurie și de plăcere zi de zi, avem nevoie de conectare. Relațiile interumane reprezintă această sursă de necontestat pentru calitatea vieții noastre. Și singurătatea este în acest moment unul dintre cei mai puternici factori de risc pentru sănătatea mentală la nivel global, în condițiile în care procentele persoanelor care se plâng de singurătate este în creștere peste tot în lume. Viața relațională este într-o criză, în ciuda faptului că vorbim și scriem foarte mult despre asta, ne este din ce în ce mai greu să cultivăm relații stabile și sănătoase în viața noastră.

Așadar, să îmi propun zi de zi activități care să presupună conectarea cu o altă persoană reprezintă un alt lucru simplu pe care îl pot face și care îmi poate asigura trăirea unor emoții pozitive și, încet, încet, consolidarea unei atitudini optimiste în raport cu viața. Pe lângă plăcere și conectare, avem nevoie și de activități pe care le numim de realizare, acelea care ne dau sens și motivație, acelea care ne fac pe foarte mulți dintre noi să ne trezim dimineața și să ne apucăm de activități uneori grele, dar care ne împlinesc. Pentru unii dintre noi, realizarea, împlinirea și sensul pot veni din aspectele profesionale. Pentru unii, pot veni din activități care presupun contribuția la binele altcuiva, fie că vorbim de voluntariat, fie că îmi îngrijesc părintele pensionar și îi fac cumpărăturile săptămânal pentru că el nu s-a putut descurca. Deci, iată, aceste activități care, contribuind la binele altei persoane, îmi aduc mie sens și motivație în viață.

Teoria spune că, dacă prin activități mici, punctuale, de zi cu zi, eu îmi procur un strop de plăcere, un strop de conectare și un strop de sens, la finalul zilei aș putea să pun capul pe pernă și să spun că, deși am avut o zi grea, ea a fost totuși bună, și asta să îmi dea resurse pentru a înfrunța ziua următoare. Dacă fac asta pas cu pas, teoria spune că dezvoltăm rețele neuronale noi, care ne ajută încet, încet să ne restructurăm întreaga perspectivă asupra vieții și să ajungem într-o zonă echilibrată în care, chiar dacă nu o să pot spune tot timpul că viitorul este roz, și în momentul în care mă confrunt cu o situație dificilă de viață, să pot să identific resursele care mă ajută să o abordez și să o rezolv.

Jurnalist Cristina Găburici: Cât de mult cântărește stresul în accentuarea gândurilor negative și cum îl putem diminua?

Psiholog Diana Stănculeanu: Cumva ați folosit cuvântul cheie care numește principala problemă cu care se confruntă societatea contemporană în acest moment. Stresul este acest fenomen global care are în esență însă tot emoția de frică, pentru că în momentul în care ne stresăm în legătură cu orice problemă din viața noastră, ne este teamă că nu vom reuși să rezolvăm acea problemă. Deci ne întoarcem din nou la această bază înăscută a emoționalității noastre. Cel mai adesea însă, stresul este sporit, dincolo de o emoție de frică, de un set de îngrijorări, de niște gânduri, de niște credințe pe care eu le am despre problema respectivă și care spun ceva despre mine, fie că acea problemă mă definește, fie consider că nu am resurse să rezolv problema respectivă, fie că, dacă nu o să rezolv acea problemă, o să fie o nenorocire, să catastrofizez acest lucru. Dacă sunt în acest demers de auto-observare, la care îi invit pe cei care ne urmăresc, să fim atenți și ce gânduri ne trec prin cap în legătură cu o problemă care ne stresează, văzând care sunt aceste gânduri, voi putea ulterior să găsesc și soluții. Și este destul de important să facem acest lucru pentru că, așa cum ni se spune frecvent în campaniile de la televizor, stresul dăunează grav sănătății. În corpul nostru există un hormon al stresului, cortizol, pe care noi îl descărcăm în cantități mari, de care nu avem nevoie, ori de câte ori ne frământă o problemă din viața noastră. Cortizolul atacă sistemul nostru imunitar și, nu întâmplător, în momentul în care suntem copleșiți de grijile vieții noastre, încet, încet, ajungem să ne erodăm și starea de sănătate. Ne pierdem calitatea somnului, sărim peste mese pentru că uităm, copleșiți de grija respectivă să facem acest lucru.

În mod evident, având încet, încet o stare de sănătate precară, vom avea o sursă suplimentară de stres și ajungem ulterior să alunecăm pe această pantă a pesimismului, în care ni se pare că nu rezolvăm probleme sau că nu avem resurse să facem acest lucru sau că niciodată problemele nu se vor mai termina- sunt gânduri care vizitează mintea fiecăruia dintre noi măcar din când în când, și iată cum stresul ajunge să contribuie la consolidarea unei atitudini mai degrabă pesimiste asupra vieții și, din acest punct de vedere, să ne influențeze. Dar dacă eu, devenind un pic mai atent la mine, îmi dau seama că stresul meu reprezintă o trăire emoțională în raport cu niște aspecte concrete pentru care eu trebuie să găsec soluții cu ajutor, din nou, să sparg problema mare în bucățele mici și concrete, acest lucru mă va ajuta să mă apuc de ele, să învăț despre mine că pot să rezolv, să îmi crească încrederea în mine și, în felul acesta, să mă re poziționez realist, dar optimist, în raport cu provocările din viața mea.

Literatura de specialitate în acest moment este plină de dovezi în legătură cu activități sau rutine de care, dacă noi reușim să ne ținem, vom vedea un salt în calitatea vieții noastre. Probabil că una dintre cele mai frecvente recomandări pe care le auzim în jurul nostru ține de mișcarea fizică. Așa cum spuneam, când sunt stresat descarc cortizol. Cortizolul are legătură cu corpul meu. Există câteva modalități prin care cortizolul poate să lucreze într-o manieră negativă, atacându-mi sistemul imunitar, sau într-o manieră inofensivă în momentul în care eu îmi pun corpul la treabă. Un corp care se mișcă consumă din cortizol, consumă din adrenalină și, mai mult, îmi ajută creierul să descarce alte substanțe responsabile cu starea noastră de bine: endorfine, serotonină, dopamină- sunt substanțe din creierașul nostru care ne ajută să avem trăiri emoționale pozitive. Așa că această recomandare de mișcare pe care o primim tot timpul nu trebuie să ne transforme în niște antrenori de fitness. Pentru unii, mișcare poate să însemne plimbare în jurul blocului sau în cartier, poate să însemne că mă sui pe o bandă 20 de minute, că fac stretching, că fac o clasă de pilates sau de yoga. Online-ul abundă de exemple din acest punct de vedere. Să îmi propun să am o viață cu mișcare înseamnă, în esență (că acesta este un obiectiv mare), să îmi propun ca luni, miercuri și vineri, timp de 20 de minute, să fac o plimbare, yoga sau să alerg în jurul blocului. Din nou, trebuie să merg cu pași mărunți, mititei, de care să îmi fie ușor să mă apuc.

A doua recomandare legată de managementul stresului are legătură cu acele activități plăcute de care vorbeam mai devreme. Plăcerea, oricât ar fi ea de superficial văzută, în momentul în care fac activități care îmi aduc plăcere în viață, și care nu trebuie să fie spectaculoase, trebuie să fie la îndemâna mea (mă

întâlnesc cu o prietenă, mă uit la un film, beau o cafea gustoasă, care îmi place, gătesc ceva ce știu că o să îmi bucure simțurile, joc un joc cu copilul meu pe covor și ne deconectăm, fac o baie caldă- plăcerea poate să însemne lucruri foarte diverse pentru fiecare dintre noi). Regula este să le fac zilnic. Impactul unei vacanțe exotice, pe care o fac o dată pe an, este mai mult mai mic decât impactul unor lucruri mici și simple pe care le fac des. Dacă eu identific 3, 4 astfel de activități plăcute pe care să le "înghesui" în agenda mea săptămânală și încep să le fac încet, încet, cu o rutină, de câte ori trăiesc o emoție pozitivă, voi lăsa în sistemul meu nervos mai puțin loc pentru o emoție negativă, pentru stres. Iată că dacă îmi mișc corpul și fac și ceva plăcut, care îmi aduce niște bucurie, niște relaxare, sunt două dintre cele mai puternice modalități care mă ajută să fac un management sănătos al stresului.

Jurnalist Cristina Găburici: Grijă pentru sănătatea fizică ne poate fi utilă în setarea unei atitudini pozitive? Adică întărirea imunității sau alimentația echilibrată ne pot ajuta să ne construim o atitudine optimistă?

Psiholog Diana Stănculeanu: Este foarte importantă această grijă pentru sănătatea fizică, este important să nu o duc într-o zonă de obsesie, de îngrijorare, de panică, să nu mă panichez că o noapte nedormită o să îmi aducă o tulburare de somn sau că o masă copioasă o să îmi arunce în aer colesterolul. Deci această grijă trebuie să o păstrăm, cum ați spus la început, în zona de prevenție, să nu văd în orice mic exces o catastrofă, dar însuși faptul că îmi propun să am grijă de sănătatea mea începe să mă facă un pic mai conștient de alegerile pe care le fac în viața mea de zi cu zi. Și când vine vorba de prevenție este foarte important să fim atenți la somn, la igiena noastră de somn, la igiena de mișcare, de care deja am vorbit, la aspectele legate de felul în care ne hrănim. Avem în acest moment nenumărate opțiuni și informații disponibile, trebuie doar să le căutăm și să le ducem la noi în frigider și pe masa din bucătărie. Să am grijă la controalele acelea preventive la care nu se gândește nimeni, acea vizită anuală la medicul de familie, poate și o ecografie anuală să văd cât de sănătos mai este ficățelul meu. La medic nu ar trebui să mă duc doar când mă doare. Cea mai bună vizită la medic este aceea pe care o fac când nu mă doare nimic și care intră la capitolul prevenție. Deci, iată, toate aceste măsuri de somn, de hrană, de mișcare, de controalele periodice preventive la medic, de a descoperi ce lipsește organismului meu și ce pot să pun acolo. Suntem într-o explozie a suplimentelor, a vitaminelor. Aflăm în acest moment cât ar fi fost de important să ne luăm Vitamina D de la soare sau dintr-un aliment specific sau dintr-un supliment. Este important să fim atenți și la

aceste aspecte care ne pot ajuta să păstrăm starea de sănătate cu mult înainte de a vorbi de un diagnostic și de un tratament medicamentos.

Știința ne arată că, de când au explodat aplicațiile care ne monitorizează pașii făcuți, kaloriile consumate, acest lucru a determinat creșterea nivelului de implicare în rutinele de sănătate. Când văd că ceasul sau telefonul îmi arată 200 de pași din cei 5 000 ai zilei, parcă îmi vine să mă plimb un pic în casă, să transform acei 200 de pași în 500 de pași. Teoria comportamentală ne arată că cel mai greu într-o activitate este începutul. Odată ce încep să fac, ulterior lucrurile curg.

Jurnalist Cristina Găburici: Dumneavoastră sunteți o persoană pozitivă? Dacă da, cum reușiți să vă mențineți atitudinea optimistă sau, dacă nu, cum vă echilibrați?

Psiholog Diana Stănculeanu: Să știți că eu m-am născut cu o afectivitate negativă foarte puternică, cu foarte multă frică, cu mult risc de tristețe, mi-am diagnosticat singură niște tulburări de anxietate. Pentru mine, să rămân optimistă și echilibrată a fost o lecție deopotrivă personală și profesională. Mă ajută foarte mult meseria, pentru că ar fi o mare ipocrizie să nu practic ceea ce predic și, încet, încet, am adus în viața mea fix acele măsuri despre care le vorbesc și oamenilor pe care îndrăznesc să cred că îi ajut în gestionarea suferinței lor. Făcând acest lucru deja de aproape 20 de ani, am ajuns la o atitudine echilibrată și optimistă, dar a fost un demers de autoeducație complex, de durată, dar care, cu siguranță, a meritat tot efortul. În viața mea este foarte prezent și extrem de important sportul, a devenit din nefericire extrem de important după ce am primit un diagnostic al coloanei vertebrale. Deci iată cum m-am mobilizat după ce am avut o problemă de sănătate. Dar în acest moment, transformând sportul într-un obicei, în zilele în care nu fac mișcare am deja un disconfort.

Ceea ce este minunat la comportamentul uman este că atunci când devine frecvent, stabilizat și repetitiv, în momentul în care nu mai fac acel comportament, am un disconfort. E ca la spălatul pe dinți. Îmi ia doi, trei ani, când sunt copil, să-l învăț, iar ca adult, când nu-l mai practic, nu-mi place. O să ne fie greu să aducem sportul în viața noastră, dar, odată ce l-am adus, când renunț la el, am un disconfort și îmi vine să mă apuc din nou. Așa că, pentru mine, sportul este această practică de care mă țin cu dinții. O altă practică utilă mie este aceea de meditație, care mă ajută să îmi adun gândurile, să-mi păstrez atenția concentrată, să fiu atentă la senzațiile pe care mi le oferă corpul meu ca să pot să

detectez foarte repede ce ar putea să fie în neregulă sau ce ar trebui investigat, așa că încerc să am două- trei episoade de meditație de 5- 10 minute, nu mai mult, de-a lungul unei săptămâni, și mă declar a fi o mare hedonistă, știu foarte clar care sunt activitățile care îmi aduc plăcere și am grijă ca fiecare zi să nu treacă fără a bifa o mică plăcere în viața mea, astfel încât, cu mișcare, cu meditație și cu un strop de bucurie să pot încheia ziua cu un gând optimist.

***Jurnalist Cristina Găburici:* Perioada dificilă pe care o traversăm afectează emoțional și copiii. Pot dobândi și ei o atitudine negativă? Cum ne putem ajuta copiii să dezvolte o atitudine pozitivă? Oferiți-ne câteva sfaturi practice prin care putem aduce la suprafață emoțiile pozitive ale copiilor.**

Psiholog Diana Stănculeanu: Cel mai puternic mecanism de învățare comportamentală al copiilor este imitația. Ceea ce înseamnă că copiii noștri vor prelua foarte mult din ceea ce le arătăm noi. Dacă le vom arăta reziliență, încredere, efort, capacitatea de a încerca în mod repetat, dacă o să facem lucruri și nu o să ne iasă din prima, și atunci putem să spunem, ca părinți, ”fir-ar să fie, nu-mi iese nimic niciodată” sau pot să spun ”nu mi-a ieșit acum, dar pot să mai încerc sau pot încerca altceva”. Fiecare dintre cele două mesaje îl poate ajuta pe copilul meu să construiască, să consolideze niște credințe mai degrabă pesimiste în raport cu viața și problemele ei, respectiv că nimic nu ne iese niciodată sau că totul este sortit eșecului, sau, dimpotrivă, le poate trasa o perspectivă nu neapărat roz și luminoasă, dar una rezilientă, în care ei să simtă că au control pe ceea ce se întâmplă în viața lor- ”Chiar dacă nu mi-a ieșit acum, pot încerca încă o dată”.

Așa că fiecare mesaj verbal pe care îl avem, fiecare comportament pe care îl arătăm, orice atitudine în care eu mă duc către rezolvarea de probleme mai degrabă decât către renunțare îi ajută pe copiii noștri să consolideze credințe care îi pot transforma în adulți echilibrați, autonomi, încrezători și conștienți de resursele pe care le au la îndemână pentru a se confrunța cu orice provocare pe care le-o aduce viața. Nu e util să le spunem ”totul se va rezolva, totul va fi bine, nimic rău nu se va întâmpla” pentru că nu avem aceste garanții. Mai degrabă un obiectiv sănătos este ca ei să crească cu gândul că lucruri grele vor apărea, dar noi vom face tot ce vom putea pentru a le rezolva.

***Jurnalist Cristina Găburici:* Există cuvinte sau replici pe care ar trebui să le folosim în detrimentul altora pentru a le construi celor mici această gândire pozitivă?**

Psiholog Diana Stănculeanu: Cele două mesaje cu care românii își cresc copiii sunt "ai grijă!" și "să îți fie rușine!". Acestea sunt mesaje de evitat, de care este important să stăm departe. Pe de altă parte, atitudine pesimistă sau optimistă construiesc în situațiile în care ceva îmi iese, când trebuie să îi spun copilului "te-ai descurcat grozav!", "mă bucur să văd că ai încercat", "este important să perseverăm", "ai fost foarte curajos", "am văzut că ți-a fost frică, dar ai fost foarte curajos în această situație" (curajul nu se poate manifesta decât în prezența fricii). Nu mă ajută să îi spun "să nu-ți fie frică!", pentru că frica este această emoție cu care ne naștem. Ci, mai degrabă "hai să vedem ce te ajută să rămâi curajos, deși îți este frică, deși ești îngrijorat!"

Greșeala nu este o nenorocire și nu e un capăt de drum, ci este o modalitate prin care putem învăța. Este tare important să demonizăm greșeala. Este un lucru în care mulți părinți se împiedică și se blochează și le transmit copiilor mesajul că dacă am greșit este o catastrofă. Ori copiilor noștri le ia un an de zile să învețe să meargă, cad de milioane de ori, adică greșesc de milioane de ori. Dacă copiii mici s-ar bloca în greșeala căderii, niciun copil n-ar mai reuși să meargă. Orice proces de învățare este însoțit de greșeli, iar copiii trebuie să învețe de la noi și din mesajele noastre că greșelile sunt importante, sunt prietenele noastre și ne ajută să progresăm.

***Jurnalist Cristina Găburici:* Este început de an și momentul în care mulți dintre noi își setează obiective pentru perioada următoare. Din păcate, aproape invariabil, eșuăm în îndeplinirea unora dintre ele. De ce nu reușim să le îndeplinim în cele mai multe cazuri?**

Psiholog Diana Stănculeanu: Eșuăm pentru că foarte adesea plecăm la drum cu obiective foarte mari sau foarte general formulate. Inclusiv obiectivul minunat și corect de altfel "anul acesta voi avea grijă de sănătatea mea" este unul foarte general. Ce înseamnă asta? Pentru mine, acum doi ani, să am grijă de sănătatea mea a însemnat să mă țin de controalele stomatologice și de reparațiile necesare ulterior. Care e cel mai important obiectiv de sănătate pentru anul acesta? Să îmi fac analizele, să merg la control, la vizita la medicul de familie, amânată de cinci ani, doar pentru că între timp nu m-a durut nimic, să beau mai multă apă, să dorm

în loc de 5 ore pe noapte 7 ore pe noapte, să scot ecranele albastre din dormitor, să fac 5.000 de pași pe zi măcar patru zile pe săptămână- toate aceste acțiuni concrete, însumate, mă ajută să am grijă de sănătatea mea.

Dar dacă rămân în lista mea de rezoluții doar cu acest obiectiv global, eu nu voi ști ce înseamnă să am grijă de sănătatea mea. Și probabil că o să-mi fac un abonament la sală sau o să îmi umplu frigiderul cu salată în ianuarie, lucru pe care, din februarie, n-am să-l mai fac.

Recomandarea mea ar fi să spargem obiectivele mari în comportamente foarte concrete, foarte specifice, importante pentru mine, iar din acelea, că s-ar putea să rezulte 30, să-mi aleg două, trei. Să am grijă și la numărul de schimbări pe care mi le propun. Schimbarea este un proces extraordinar de dificil și atunci când este un proces benefic și bun. Nu putem să ne adaptăm simultan unui număr foarte mare de schimbări. Și atunci, mai bine plecăm la drum modest, cu două, trei schimbări comportamentale foarte concrete, de care să văd că pot să mă țin dincolo de jumătatea lunii ianuarie, să am ocazia în felul acesta să învăț despre mine că pot fi perseverent, pentru că mulți oameni, când pleacă la drum cu rezoluții mari, care se pierd după primele două luni ale anului, trag concluzia despre ei că nu sunt în stare. Aici nu are legătură cu eșecul nostru personal, ci cu faptul că ne-am înhămat la ceva complet nerealist. Când îmi propun una, două, trei schimbări concrete, mici, și văd că mă pot ține de acele schimbări, săptămână după săptămână, lună după lună, redescopăr despre mine că, de fapt, cu un obiectiv corect, pot să dărm, încet, încet, munții.

Jurnalist Cristina Găburici: Dacă am realiza un top al rezoluțiilor pentru sănătatea noastră emoțională în lunile care vor urma, care credeți ar trebui să fie cele mai importante trei astfel de rezoluții?

Una ține de corp, și nu o să spun mișcare, pentru că am vorbit mult de mișcare, o să spun somn, apropo de nevoile noastre de bază. În acest moment, știm cu dovezi că deprivarea de somn este mai periculoasă decât deprivarea de hrană, a ne înfometa este mai puțin periculos decât a nu dormi, și suntem o generație de insomniaci. Deci, a avea grijă de somnul nostru reprezintă o premisă nu doar pentru sănătatea fizică, ci și pentru cea emoțională. Lipsa de somn aduce foarte multă irascibilitate, foarte multă instabilitate emoțională, foarte multă catastrofizare. Când nu dormi, orice problemă pare mai mare decât este de obicei.

O a doua recomandare, cu care încerc să muncesc și eu în acest moment, înseamnă mai puțin ecran, sau mai puțin consum de Social Media sau acesta să fie făcut cu obiectiv, cu obiective educaționale, să-mi determin ce conturi vreau să urmăresc și de ce vreau vreau să fac acest lucru, ce tip de emisiune vreau să urmăresc și de ce să vreau acest lucru, dar acest scrolling lipsit de conștientizare pe care îl facem uneori ore întregi, zi de zi, ne afectează și partea de sănătate fizică, și categoric și partea de sănătate emoțională, pentru că, nu-i așa, în Social Media toată lumea pune doar perfecțiune, vacanțele perfecte, copiii perfecți, momentele minunate, declanșăm comparația socială, mi se pare că numai mie nu mi se întâmplă nimic bun și, din nou, ajung în această spirală a emoționalității negative.

Deci ar fi mai mult somn și de mai bună calitate și mai puțin ecran. Și rămân fidelă stropului de plăcere, o activitate plăcută, fiecare știe pentru sine ce înseamnă plăcere, pe care însă să o fac des, să o fac zilnic, astfel încât să ajung încet, încet să am o viață mai bună și din punct de vedere emoțional.

Jurnalist Cristina Găburici: Dumneavoastră v-ați stabilit rezoluții pentru sănătatea fizică sau emoțională pentru 2021? Dacă ni le puteți împărtăși, desigur...

Psiholog Diana Stănculeanu: Să știți că eu îmi stabilesc o rezoluție pe an, tocmai pentru că știu că nu mă pot ține de foarte-foarte multe și rezoluția mea pentru acest an, poate nu dau cel mai bun exemplu, înseamnă muncă mai puțină. Sunt o persoană care, de-a lungul timpului, a fost etichetată ca workoholică, dar îmi doresc să muncesc mai puțin, iar pentru mine asta deja înseamnă, când pregătesc agenda, să colorez weekend-urile doar pentru familie, sau măcar unele weekend-uri să fie doar pentru familie.

Au fost luni de zile în care țineam cursuri în fiecare weekend, câtă vreme era în agendă, trebuia să mă țin de el. Asta înseamnă să muncesc mai puțin în weekend, să închei ziua de muncă la o anumită oră și mi-am mâzgălit în agendă, pur și simplu am mâzgălit în agendă cu pixul să nu mai pot face nicio programare. Deci, iată că deja muncesc la această listă de măsuri concrete care să mă ajute ca în decembrie să mă pot uita în spate și să pot spune nu doar că anul acesta am muncit mai puțin și mai sănătos, dar și ce am făcut în orele în care nu am mai muncit. Să îmi propun acele activități de conectare și de plăcere care sunt atât de importante pentru echilibrul nostru emoțional!

Jurnalist Cristina Găburici: Mulțumim pentru toate aceste recomandări practice pe care ni le-ați făcut și sperăm să reușim să ne ținem de ele în acest an. Pentru că avem nevoie acum, mai mult decât oricând, de atitudine pozitivă și de rezoluții realiste.

Psiholog Diana Stănculeanu: Cu foarte mare drag și succes! Pași mici!