

17.03.2016

## COMUNICAT DE PRESĂ

# Cum au pus anxietatea și depresia stăpânire pe viețile noastre? Explicația psihologului

**Adolescenți de azi au un nivel ridicat de anxietate, comparativ cu cel pe care îl aveau, în anii 1950, pacienții spitalelor de psihiatrie, crede un psiholog. Anxietatea în rândul adolescenților este o problemă care se acutizează în România, iar aceasta poate apărea sub diferite forme, în diverse momente din viața lor și poate avea repercusiuni destul de grave asupra dezvoltării psihice a tinerilor.**

În opinia psihologului Gabriela Marin, una dintre cauzele creșterii nivelului de anxietate în rândul adolescenților este strâns legată de lipsa de socializare față în față și petrecerea unui timp îndelungat în fața unui calculator sau a unui telefon mobil. Totodată, anxietatea se poate manifesta sub formă de timiditate, teamă de a vorbi în public (fobia socială), atacuri de panică, tulburări obsesiv compulsive sau stresul post-traumatic. “În cele mai multe cazuri, anxietatea apare în același timp cu depresia, iar motivele pentru care aceste suferințe psihice asociate escaladează sunt izolarea socială, iluzia relaționării sau a prieteniei în mediul online, dar și dorința din ce în ce mai mare a adolescenților de aprobare din partea comunității”, declară psihologul Gabriela Marin.

### **Psiholog: Anxietatea și depresia sunt răspunsuri clare că am pierdut controlul asupra vieții noastre**

Specialistul afirmă că anxietatea s-a acutizat în societatea actuală comparativ cu deceniile trecute, deoarece, în prezent, suntem mult mai supuși la factorii de stres și nu mai avem timp să reflectăm la viețile noastre, la credințele noastre și ne petrecem viața într-un mod în care nu ne face plăcere. “Trebuie să conștientizăm faptul că tehnologia a avansat foarte repede, iar acest fenomen a adus schimbări majore în rândul societății. Altfel spus,

tehnologia s-a dezvoltat mult mai repede decât ne-am dezvoltat noi și nu am putut gestiona din punct de vedere psihologic și social aceste schimbări din viețile noastre”, afirmă psihologul Gabriela Marin. Specialistul crede că, dintr-un anumit punct de vedere, oamenii sunt depășiți de bombardamentul informației și al sarcinilor de zi cu zi și duc în spate mai mult decât pot căra. “Anxietatea și depresia existau într-o formă mult mai mică sau erau chiar inexistente acum câteva secole deoarece oamenii nu erau supuși schimbărilor atât de bruște, stresul era prezent la cote mult mai mici, iar oamenii trăiau ghidați după un set de valori și reguli morale autentice. În societatea actuală, viteza cu care trăim – exact așa cum se aude, ne trăim viața în mare viteză – a creat o instabilitate emoțională în rândul maselor, iar anxietatea și depresia sunt răspunsuri clare că am pierdut controlul asupra vieții noastre și că avem nevoie de o pauză, avem nevoie să ne reechilibrăm din punct de vedere emoțional”, crede psihologul Gabriela Marin.

### **Anxietatea părinților se transmite și către copiii lor, dar poate fi tratată**

Adolescentii care au parinti care sufera de anxietate, care sunt foarte stresați sau care își fac griji excesive pentru ei, au sanse mult mai mari să preia, fără să conștientizeze, comportamentele și felul de a gândi al părinților. “Deși, aproximativ trei din zece persoane mature suferă, la un moment dat, de stări de anxietate, această tulburare poate fi, din fericire, tratată. Psihoterapia, iar studiile au confirmat că în mod special psihoterapia cognitiv-compartamentală, este foarte eficientă în tratarea depresiei și a anxietății. Prin înțelegerea legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente, oamenii pot scăpa de fricile iraționale și calitatea vieții lor poate crește extraordinar de mult”, conchide psihologul psihoterapeut Gabriela Marin.

#### **Persoană de contact**

Gabriela Marin

Psiholog

0743.351.579

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela  
Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2  
CIF: 299 468 49

