

ANXIETATE ȘI ATACURI DE PANICĂ

Ce se întâmplă în corp, de ce nu înnebunești și cum începi să revii în siguranță

Un workbook practic despre sistemul nervos, frică, atacuri de panică, gânduri catastrofice, corp și reglare.

În acest ghid lucrezi cu:

- Semnele reale ale anxietății
- Ce se întâmplă în corp în atacul de panică
- Diferența dintre pericol real și alarmă internă
- Gândurile catastrofice și frica de pierdere a controlului
- Relația dintre corp, respirație și sistemul nervos
- Pași concreți de reglare
- Un plan de 7 zile pentru revenire

Despre ce este acest workbook

Acest workbook te ajută să înțelegi ce se întâmplă în corp și în minte când apare anxietatea sau atacul de panică. Nu este despre a te controla perfect. Este despre a învăța să recunoști alarma, să nu te sperii de propriul corp și să construiești pași mici de siguranță.

⚠ Acest workbook are scop educațional și de reflecție personală. Nu înlocuiește psihoterapia, evaluarea psihologică, diagnosticul clinic, evaluarea medicală sau intervenția de criză. Dacă ai dureri în piept, leșin, dificultăți de respirație, simptome fizice intense, simptome noi sau orice risc pentru tine, caută evaluare medicală. Dacă ești în pericol imediat sau simți că nu poți rămâne în siguranță, sună la **112**.

Despre autor

Laura Andrunachi este psiholog și psihoterapeut, cu focus pe anxietate, atacuri de panică, traumă relațională, atașament, burnout, hiperfuncționare, relații toxice, auto-abandon și reglarea sistemului nervos. Lucrează cu adulți inteligenți, sensibili și hiperresponsabili, care au funcționat mult timp peste limitele lor și vor să își reconstruiască relația cu sine, corpul, emoțiile și relațiile.

Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Lucrează 1:1 cu Laura

Laura Andrunachi © 2026 | www.lauraandrunachi.ro | hello@lauraandrunachi.ro

Cum folosești ghidul

Nu îl parcurgi ca pe o carte. Îl folosești ca pe o hartă a felului în care corpul tău intră în alertă și a felului în care poți reveni treptat. Fiecare pagină este un instrument, nu o prelegere. Unele pagini au spații de completat. Oprește-te acolo. Scrie. Nu citi pe deasupra.

→ Citește cu pixul în mână

Notează unde te recunoști. Subliniază ce simți că ți se potrivește. Nu lăsa ghidul să rămână abstract.

→ Nu folosi ghidul ca să te sperii

Scopul nu este să identifici tot ce e greșit cu tine. Scopul este să înțelegi ce face sistemul tău nervos și de ce.

→ Nu încerca să rezolvi tot într-o zi

Alege un singur instrument de practicat în următoarele 7 zile. Repetă. Nu perfecționa.

→ Nu transforma reglarea într-o performanță

Scopul nu este să nu mai simți nimic. Scopul este să nu te mai sperii automat de fiecare senzație.

Regula de lucru. Nu te întreba doar: „Cum scap repede de anxietate?” Întreabă și: „Ce încercă sistemul meu nervos să îmi semnaleze?”

Înainte să începi — răspunde scurt:

De ce am descărcat acest ghid?

Ce vreau să înțeleg despre anxietatea mea?

Care este cea mai mare frică a mea în atacul de panică?

Ce nu mai pot amâna?

Ce este anxietatea

Anxietatea este o stare de alertă internă. Sistemul tău încearcă să anticipeze, să prevină și să controleze un pericol posibil. Nu înseamnă că ești slab. Nu înseamnă că ești defect. Nu înseamnă că înnebunești.

Înseamnă că sistemul tău nervos funcționează în modul de amenințare, chiar dacă pericolul nu este mereu prezent în exterior. Sistemul nervos nu știe întotdeauna să facă diferența între un pericol real și un gând, o amintire sau o senzație corporală care seamănă cu pericolul.

Anxietatea poate arăta ca:

- Gânduri în buclă
- Frică fără motiv clar
- Senzație de pericol iminent
- Tensiune corporală persistentă
- Nevoie de control și planificare
- Verificare compulsivă
- Evitare a situațiilor dificile
- Nevoie de reasigurare repetată
- Dificultate de relaxare și de a fi prezent

i **Ideea centrală.** Anxietatea nu este doar în minte. Este o experiență a întregului sistem: corp, respirație, gânduri, atenție, comportament și relație cu siguranța. Când înțelegi că anxietatea este un răspuns, nu un defect, poți începe să lucrezi cu ea altfel.

Reflecție personală:

Cum arată anxietatea mea în corp?

Cum arată anxietatea mea în gânduri?

Ce încerc să controlez ca să mă simt în siguranță?


Ce este atacul de panică

Atacul de panică este o activare intensă a sistemului de alarmă. Corpul reacționează ca și cum ar exista un pericol imediat, chiar dacă uneori nu există un pericol extern clar. Creierul trimite semnalul de urgență. Corpul execută. Totul se întâmplă rapid și poate fi extrem de înfricoșător.

Ceea ce face atacul de panică atât de dificil nu este doar intensitatea senzațiilor. Este interpretarea lor. Corpul intră în alertă, mintea citește senzațiile ca pericol, frica crește, corpul se activează și mai mult. Cercul se închide.

În atacul de panică pot apărea:

- Inimă care bate puternic sau neregulat
- Senzație de sufocare sau lipsă de aer
- Presiune sau durere în piept
- Amețeală sau instabilitate
- Tremur sau amorțeală
- Transpirație bruscă
- Valuri de căldură sau de frig
- Senzație de irealitate sau detașare
- Frica de a muri
- Frica de a înnebuni
- Frica de pierdere a controlului

 **Ce este important să știi.** Atacul de panică se simte foarte periculos. Dar senzația de pericol nu este întotdeauna același lucru cu pericolul real. Dacă simptomele sunt noi, intense sau diferite față de ce ai mai simțit, verifică medical. Nu ignora simptomele fizice noi.

Reflecție personală:

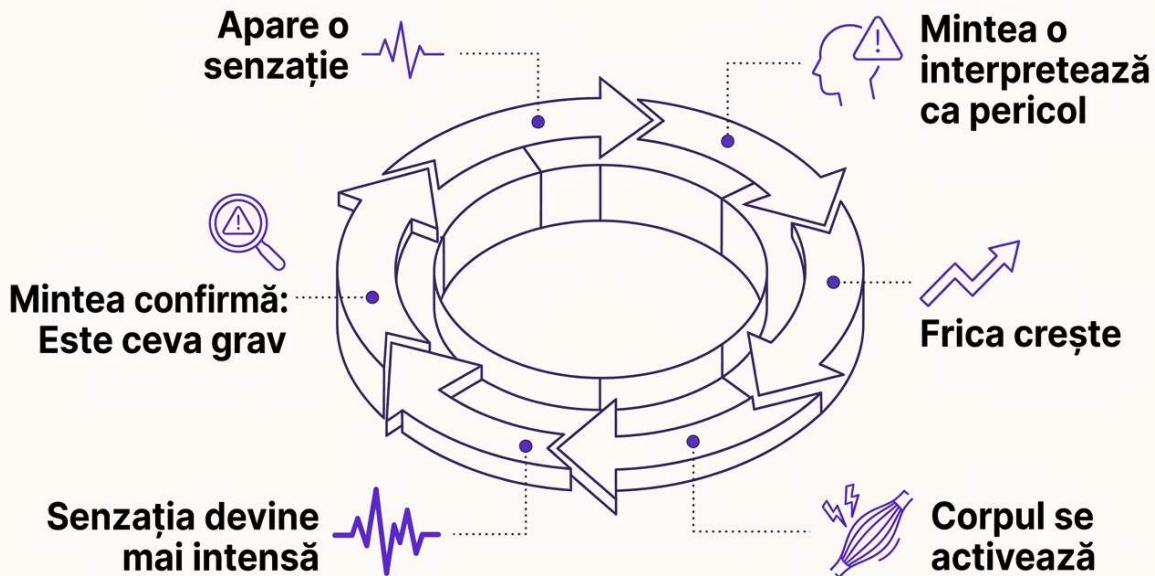
Ce senzație mă sperie cel mai tare?

Ce gând apare imediat după senzație?

Ce fac ca să încerc să scap?

Cercul panicii

Panica apare adesea printr-un cerc. Nu este un eveniment izolat. Este un lanț de reacții care se hrănesc unele pe altele. Înțelegerea cercului nu oprește panica instant, dar îți oferă un loc de intervenție.



Exemplu concret:

- **Senzație:** Inima bate tare
- **Interpretare:** „Fac infarct”
- **Frica crește**
- **Respirația se scurtează**
- **Corpul se activează și mai mult**
- **Senzația devine mai puternică**
- **Mentea spune:** „Vezi? Chiar e grav”

Locul de intervenție. Nu poți opri mereu prima senzație. Dar poți lucra cu interpretarea, respirația, orientarea și comportamentul care urmează. Cercul are un punct de intrare. Tu îl poți identifica pe al tău.

Reflecție personală:

Care este prima senzație din cercul meu?

Care este gândul catastrofic principal?

Ce fac imediat după?

Gânduri catastrofice

În anxietate, mintea încearcă să te protejeze anticipând răul. Problema este că uneori transformă orice senzație, incertitudine sau pauză în dovadă de pericol. Nu pentru că ești illogic. Ci pentru că sistemul de alarmă este activat și filtrează tot prin lentila amenințării.

Gând catastrofic	Răspuns de realitate
O să mor.	Simt alarmă, nu am un verdict medical. Dacă am simptome noi, verific medical.
O să înebunesc.	Corpul meu este activat intens. Activarea nu este nebunie.
O să pierd controlul.	Senzația de pierdere a controlului este parte din panică, nu o predicție reală.
O să leșin.	În panică, tensiunea arterială crește, nu scade. Leșinul este rar în atacul de panică.
O să mă fac de râs.	Cealalți observă mult mai puțin decât simți tu în interior.
Nu o să mai scap niciodată.	Senzațiile cresc când mă sperii de ele. Reglarea este un proces, nu un moment.
Ceva e grav în neregulă cu mine.	Sistemul meu nervos este în alertă. Asta se poate lucra. Nu este o sentință.

- Regula gândului anxios.** Un gând intens nu este automat un gând adevărat. Este un semnal al sistemului de alarmă. Intensitatea nu confirmă realitatea.

Reflecție personală:

Care este gândul meu catastrofic cel mai frecvent?

Ce răspuns realist pot testa?

- Dacă ai nevoie de practică ghidată, nu doar de informație, intră în **Comunitatea Metamorfoza** ©. Practici ghidate, reglare somatică, suport constant.

Intră în comunitate

Corpul în anxietate

Corpul nu încearcă să te sperie. Corpul încearcă să te protejeze. Când sistemul nervos detectează o amenințare — reală sau percepută — activează automat răspunsul de luptă, fugă sau îngheț. Problema apare când alarma se aprinde prea des, prea intens sau fără un pericol clar în exterior.

Înțelegerea acestui mecanism nu oprește senzațiile imediat. Dar schimbă relația cu ele. Nu mai ești victima corpului tău. Ești cineva care poate observa un sistem activat și poate lucra treptat cu el.



Sistem cardiovascular

Accelerarea pulsului. Inima bate mai tare. Sângele este redirecționat spre mușchi pentru fugă sau luptă.



Respirație

Scurtarea respirației. Respirația devine superficială și rapidă. Poate apărea senzația de sufocare.



Mușchi și tensiune

Încordarea mușchilor. Corpul se pregătește să acționeze. Tensiunea rămâne dacă nu există descărcare.



Atenție și vigilență

Îngustarea atenției. Ochii și mintea scanează pericol. Digestia se reduce. Vigilența crește.

✔ **Reîncadrare.** Nu sunt în pericol pentru că simt intens. Sunt activat. Iar activarea poate fi observată, înțeleasă și reglată. Senzația nu este pericolul.

Reflecție personală:

Care este semnalul corporal pe care îl interpretez cel mai des ca pericol?

Ce se întâmplă în corp când încerc să controlez senzația?

Evitarea: soluția care întărește frica

Evitarea calmează pe termen scurt, dar poate întări anxietatea pe termen lung. De fiecare dată când eviți o situație care te sperie, creierul primește confirmarea: „Am scăpat pentru că am evitat. Data viitoare trebuie să evit din nou.”

Pe termen lung, lista locurilor, situațiilor și activităților evitate crește. Zona în care te simți în siguranță se micșorează. Nu pentru că lumea a devenit mai periculoasă. Ci pentru că anxietatea a învățat că evitarea funcționează.

Evitarea poate arăta ca:

- Nu mai merg în anumite locuri
- Nu mai conduc singur
- Nu mai ies în spații aglomerate
- Verific mereu ieșirea de urgență
- Iau mereu pe cineva cu mine
- Caut reasigurare repetată
- Evit conversații dificile
- Amân decizii importante
- Evit emoții sau senzații inconfortabile

Atenție.


Nu forța expuneri mari fără sprijin dacă anxietatea este severă. Expunerea graduală se face în pași mici, siguri, cu suport. Nu în forță. Nu în singurătate.

Reflecție personală:

Ce am început să evit?

Ce evit pentru că este real periculos?

Ce evit pentru că anxietatea îmi spune că nu pot?

 Dacă simți că ai nevoie de sprijin individual pentru anxietate, atacuri de panică și reglarea sistemului nervos, poți lucra 1:1 cu Laura.

[Vezi ședințele individuale](#)

Siguranță reală vs. siguranță falsă

În anxietate, apar comportamente care par să te ajute pe moment, dar care îți pot menține și alimenta frica pe termen lung. Acestea se numesc comportamente de siguranță falsă. Ele reduc disconfortul imediat, dar împiedică creierul să învețe că situația nu este periculoasă.

Siguranță falsă	Siguranță reală
Verific pulsul de 20 de ori pe zi	Verific medical când este cazul, nu compulsiv
Caut simptome pe internet ore întregi	Închid căutările compulsive după 10 minute
Cer reasigurare repetată că „e bine”	Cer sprijin fără a căuta confirmare obsesivă
Evit orice disconfort sau senzație	Rămân cu senzația în pași mici, cu orientare
Nu ies fără plan perfect și persoană sigură	Fac pași mici siguri, gradual, cu sprijin real
Controlez tot ca să nu apară surprize	Respir fără forțare, mă orientez în prezent

- Întrebarea-cheie.** Ce fac ca să mă liniștesc pe moment, dar îmi întărește frica pe termen lung? Identifică acel comportament. Acela este primul loc de lucru.

Reflecție personală:

Care este comportamentul meu de siguranță falsă?

Ce pot testa diferit în următoarele 7 zile?

Respirația în panică

Când apare panica, respirația se poate scurta, forța sau accelera. Uneori, în încercarea de a controla respirația, o înrăutățim. Scopul nu este să respiri perfect. Scopul este să trimiți corpului un semnal mic de siguranță, să comunici sistemului nervos că nu ești în pericol imediat.

Expirația mai lungă decât inspirația activează ramura parasimpatică a sistemului nervos — ramura care calmează, reglează și reconstruiește. Nu ai nevoie de tehnici complicate. Ai nevoie de o expirație ușor mai lungă și de repetare.



Observă

Observă respirația fără să o forțezi. Nu încerca să o controlezi imediat. Doar observ-o.



Pune mâna

Pune o mână pe abdomen sau pe piept. Simte mișcarea. Contactul fizic ajută la ancorare.



Inspiră normal

Inspiră prin nas, normal, fără să forțezi. Nu lua o gură mare de aer. Respirație naturală.



Expiră mai lung

Expiră puțin mai lung decât ai inspirat. Dacă ai inspirat 4 secunde, expiră 6-7 secunde.



Repetă 6–10 cicluri

Continuă fără să numeri obsesiv. Scopul este reglare, nu performanță.

⚠ Nu forța respirația. Dacă te amețești sau simți disconfort, revii la respirație normală și te orientezi vizual în cameră. Hiper-ventilarea este mai dăunătoare decât lipsa tehnicii. Scopul este reglare, nu control.

Reflecție personală:

Ce se întâmplă când încerc să controlez respirația?

Ce se schimbă dacă doar lungesc ușor expirația?

Orientare: cum îi spui corpului că ești aici, acum

În panică, atenția se duce spre interior și scanează pericol. Mentea intră în scenariile catastrofice și uită că există un prezent fizic, concret, sigur. Orientarea vizuală și senzorială ajută sistemul nervos să observe că mediul din jur este real și că nu ești în pericol imediat.

Orientarea nu anulează emoția și nu oprește panica cu forța. Mută atenția din scenariul catastrofic în prezent. Este un instrument simplu, dar eficient, mai ales atunci când este practicat în afara episoadelor de panică, nu doar în mijlocul lor.

1 5 obiecte Numește în gând sau cu voce tare 5 obiecte pe care le vezi în cameră.	2 4 senzații Numește 4 sunete sau senzații neutre pe care le percepi acum.	3 3 puncte de contact Simte 3 puncte de contact cu scaunul, podeaua sau suprafața pe care stai.
4 2 mișcări Mișcă lent 2 părți ale corpului — mâinile, picioarele, umerii.	5 1 propoziție de realitate Spune: „Sunt aici, acum. Observ alarma. Nu trebuie să fug de corpul meu.”	

- i** **De ce funcționează.** Orientarea mută atenția din scenariul catastrofic în prezent. Nu anulează emoția, dar reduce izolarea în senzație. Sistemul nervos primește semnale senzoriale neutre care contrabalansează alarma.

Reflecție personală:

Ce observ în jurul meu când mă opresc din scanarea corpului?

Ce propoziție de realitate pot folosi?

- Dacă ai nevoie de practică ghidată și ritm constant, nu doar de informație, intră în **Comunitatea Metamorfoza**©.

Intră în comunitate

Protocol pentru atac de panică

Când apare panica, ai nevoie de pași simpli. Nu negociezi cu fiecare gând. Nu cauți explicația perfectă. Nu îți promii că „nu o să mai fie niciodată.” Urmezi protocolul. Pași mici. În ordine. Fără să adaugi frică peste frică.



Mă opresc din luptă

Mă opresc din lupta cu senzația. Nu încerc să o opresc cu forța.



Numesc alarma

Îmi spun: „Este alarmă. O observ.” Nu este pericol real, este activare.



Verific siguranța reală

Sunt în pericol imediat sau corpul este activat? Verific rapid realitatea fizică.



Expir mai lung

Încetinesc expirația fără să o forțez. Nu controlez, nu performez.



Mă orientez

Mă orientez în cameră. Numesc obiecte. Simt podeaua sub picioare.



Pun picioarele pe podea

Ancorare fizică. Simte contactul. Ești aici, acum.



Acțiune mică

Aleg o acțiune mică: apă, aer, stat jos, mesaj către o persoană sigură.

✔ **Regula protocolului.** Scopul nu este să oprești panica instant. Scopul este să nu mai adaugi frică peste frică. Fiecare pas mic contează.

Completează acum:

Fraza mea de realitate:

Persoana sigură pe care o pot contacta:

Locul în care mă pot așeza:

După atacul de panică

După panică, corpul poate rămâne obosit, sensibil, rușinat sau speriat. Sistemul nervos a trecut printr-o activare intensă și are nevoie de recuperare. Nu de analiză. Nu de atac asupra ta. Nu de concluzia că „ești defect” sau că „nu o să te faci bine niciodată.”

Ceea ce faci imediat după panică contează la fel de mult ca ce faci în timpul ei. Creierul procesează episodul și îl stochează. Dacă după panică intri în rușine, auto-critică sau căutare compulsivă, adaugi strat peste strat de activare. Dacă te recuperezi calm, transmiți un semnal de siguranță.

După panică:

- Nu te certa cu tine
- Nu analiza obsesiv ce s-a întâmplat
- Nu căuta compulsiv pe internet
- Nu trage concluzii mari despre viața ta
- Hidratează-te
- Mănâncă ceva simplu dacă poți
- Mișcă lent corpul
- Notează ce s-a întâmplat
- Revino la activități mici, simple

⊗ **Ce nu faci.** Nu transforma atacul de panică în dovadă că ești defect. A fost un episod de alarmă intensă, nu o sentință despre tine. Corpul a funcționat exact cum a fost programat în fața unui pericol perceput.

Reflecție personală:

Ce fac eu după panică și mă ajută?

Ce fac după panică și mă sperie mai tare?

Harta atacului meu de panică

Alege un episod concret. Nu analiza toate atacurile de panică din ultima perioadă. Lucrează pe unul singur. Unul specific. Panica devine mai ușor de înțeles când o vezi pe pași, nu ca o catastrofă totală. Când o mapezi, îi reduci puterea.

- 📄 **Exemplu completat:** Context: eram în magazin. Prima senzație: amețeală. Primul gând: „O să leșin.” Ce am făcut: am verificat ieșirea și am plecat. Ce a crescut panica: m-am speriat de senzație. Ce a redus panica: am stat jos, am expirat mai lung, am sunat o persoană sigură. Ce testez data viitoare: stau 2 minute în loc să fug imediat, dacă sunt în siguranță.

Elementul	Răspunsul tău
Context (unde, când, cu cine)	_____
Prima senzație	_____
Primul gând	_____
Ce am făcut	_____
Ce a crescut panica	_____
Ce a redus panica	_____
Ce testez data viitoare	_____

- 📄 **Nu lucra vag.** Panica devine mai ușor de înțeles când o vezi pe pași, nu ca o catastrofă totală. Concretul reduce frica. Vaguența o amplifică.

- 📄 Dacă ești într-un punct dificil și ai nevoie de claritate, programează direct o ședință 1:1.

Programează o ședință

Anxietatea și corpul hiperresponsabil

Muți oameni anxioși sunt oameni hiperresponsabili. Ei nu se tem doar de ce simt. Se tem că vor pierde controlul, că vor dezamăgi, că vor greși sau că vor deveni o problemă pentru ceilalți. Funcționează mult timp la capacitate maximă, ignorând semnalele corpului, până când corpul impune o pauză prin anxietate sau panică.

Hiperresponsabilitatea nu este un caracter defect. Este adesea un mecanism de adaptare construit în ani de zile, în medii unde a fi „bine” și „funcțional” era echivalent cu a fi în siguranță. Problema este că acest mecanism nu se oprește când nu mai este necesar.

„Trebuie să fiu bine”

Nu am voie să pierd controlul. Nu trebuie să îi sperii pe ceilalți. Trebuie să funcționez.

„Nu am voie să cer ajutor”

Dacă mă opresc, se prăbușește ceva. Dacă cer ajutor, înseamnă că sunt slab sau o povară.

„Dacă simt prea mult”

Înseamnă că nu sunt puternic. Emoțiile sunt un semn de slăbiciune, nu de umanitate.

- ❑ **Întrebare centrală.** Ce încerc să controlez ca să nu simt vulnerabilitatea? Răspunsul la această întrebare este adesea la baza anxietății cronice.

Reflecție personală:

Unde mă forțez să par bine?

Unde îmi este rușine că am anxietate?

Ce mi-ar trebui ca să nu mai duc singur?

Anxietatea relațională

Uneori anxietatea nu apare doar în corp. Apare în relații: când cineva se retrage, nu răspunde, schimbă tonul sau devine indisponibil. Sistemul nervos care a învățat că siguranța este condiționată de răspunsul celuilalt va intra automat în alertă la orice semnal de distanță sau de schimbare.

Aceasta nu este slăbiciune. Este un tipar de atașament. Sistemul a învățat că siguranța vine din afară, nu din interior. Și că dispariția celuilalt înseamnă pericol. Recunoașterea tiparului este primul pas. Nu poți schimba ceea ce nu îl observi.

Anxietatea relațională poate arăta ca:

- Verific mesaje frecvent, aștept răspuns
- Interpretez pauzele ca semne negative
- Cer reasigurare că „e bine între noi”
- Mă simt vinovat când pun limite
- Mă tem că sunt prea mult pentru ceilalți
- Frică intensă de abandon sau de respingere
- Mă abandonez pe mine ca să păstrez conexiunea

i **Legătura cu atașamentul.** Anxietatea relațională este adesea legată de atașament, frica de abandon și istorii relaționale în care siguranța a fost imprezizibilă. Nu este o problemă de logică. Este o problemă de sistem nervos.

Reflecție personală:

Ce comportament al celuilalt îmi activează anxietatea?

Ce fac eu imediat după activare?

Ce limită sau nevoie nu spun?

Granițe pentru anxietate

Anxietatea crește când viața nu mai are granițe. Stimulii se acumulează: știri, notificări, mesaje, muncă după program, verificări compulsive, cafea, somn amânat. Sistemul nervos nu are șansa să se regleze. Limita nu este rigiditate. Este igienă a sistemului nervos.

Limita necesară	Ațiunea concretă
Căutări pe internet despre simptome	Închid după 10 minute. Nu verific pulsul mai mult de o dată pe zi.
Telefon seara	Pun telefonul în altă cameră 30 de minute înainte de culcare.
Mesaje la care răspund din panică	Revin la mesaj după ce respir și mă orientez. Nu răspund din vârf de activare.
Muncă după program	Stabilesc o oră clară de oprire. Laptop închis după aceea.
Cereri de reasigurare repetată	Observ nevoia. Nu acționez automat. Lucrez cu senzația câteva minute.
Somn amânat	Ora de culcare este o graniță. Somnul deficitar alimentează anxietatea.

✔ **Limită utilă.** „Nu iau decizii mari când sunt în vârf de panică.” Amână decizia. Reglează mai întâi. Decide după.

Granița mea pentru această săptămână:

ℹ Dacă simți că ai nevoie de sprijin individual pentru anxietate și reglarea sistemului nervos, poți lucra 1:1 cu Laura.



[Vezi ședințele individuale](#)

Plan de reglare în 7 zile

Nu cauți vindecare instant. Cauți dovezi mici că poți rămâne cu corpul tău fără să intri automat în panică. Fiecare zi are o singură practică. Un singur pas. Nu performezi. Nu bifezi ca să fii bun. Lucrezi pentru că vrei să îți cunoști sistemul.

Zi	Practica zilei	Ce observ
Ziua 1	Notez principalele senzații de anxietate din cursul zilei	_____
Ziua 2	Identific gândul catastrofic principal și scriu un răspuns realist	_____
Ziua 3	Exersez expirația mai lungă timp de 3 minute, de 2 ori pe zi	_____
Ziua 4	Fac orientarea în 5 pași în momentul când apare tensiunea	_____
Ziua 5	Reduc un comportament de siguranță falsă pentru 24 de ore	_____
Ziua 6	Completez harta unui atac de panică (pagina 14)	_____
Ziua 7	Aleg o limită pentru anxietate și o aplic o dată concret	_____

- Regula celor 7 zile.** Nu cauți perfecțiune. Cauți să îți cunoști sistemul și să nu mai adaugi frică peste frică. Dacă ratezi o zi, continui de unde ai rămas.

 Dacă ai nevoie de practică ghidată, ritm și suport constant, intră în **Comunitatea Metamorfoza** .


Intră în comunitate

Când ai nevoie de ajutor

Nu trebuie să aștepti să nu mai poți ieși din casă ca să ceri sprijin. Nu trebuie să ajungi la capătul resurselor sau să funcționezi la limită luni întregi. Psihoterapia nu este pentru oameni care „nu mai pot.” Este pentru oameni care vor să înțeleagă ce se întâmplă și să lucreze diferit cu ei înșiși.

Ai nevoie de ajutor dacă:

- Atacurile de panică se repetă
- Începi să eviți locuri, oameni sau activități
- Verifici compulsiv simptome fizice
- Somnul este afectat constant
- Ai frică intensă de moarte, boală sau pierdere a controlului
- Anxietatea îți afectează munca sau relațiile
- Ai nevoie constantă de reasigurare
- Corpul tău rămâne în alertă, nu mai poți regla singur
- Simți rușine, izolare sau epuizare emoțională

 **Verifică medical când este cazul.** Simptomele fizice noi, intense sau persistente trebuie evaluate medical. Psihoterapia și reglarea sistemului nervos nu înlocuiesc evaluarea medicală. Ambele sunt necesare și complementare.

Cererea de ajutor nu este un eșec. Este un act de curaj și de responsabilitate față de tine. Ai lucrat mult timp singur. Nu trebuie să continui așa.

[Vezi ședințele individuale](#)

[Programează direct](#)

Laura Andrunachi © 2026 / www.lauraandrunachi.ro / hello@lauraandrunachi.ro

Ce faci mai departe

Alege ruta potrivită, nu ruta perfectă. Există mai multe moduri de a lucra cu anxietatea. Important este să alegi un pas concret, nu să găsești opțiunea ideală și să amâni.

Dacă vrei practică și ritm


Comunitatea Metamorfoza

- Practici ghidate de reglare somatică
- Respirație, orientare, meditații
- Mindfulness și lucru cu sistemul nervos
- Ritm constant, nu doar consum de conținut
- Suport în comunitate

Dacă vrei lucru individual

Ședință 1:1 cu Laura

- 50 minute, individual
- Online sau cabinet, București
- Lucru pe anxietatea ta concretă
- Atacuri de panică, corp, gânduri, atașament, limite
- Programarea se confirmă după plată

 **Masterclass recomandat.** Dacă vrei să înțelegi mecanismul complet al anxietății, atacurilor de panică și sistemului nervos în alertă, urmărește masterclass-ul despre anxietate și panică. Disponibil prin comunitate.

Intră în Comunitatea Metamorfoza 

Programează direct o ședință

Laura Andrunachi © 2026 / www.lauraandrunachi.ro / hello@lauraandrunachi.ro

Fișa finală

Răspunde scurt. Scopul este claritate, nu eseu. Aceste răspunsuri sunt ale tale. Le poți revizui oricând. Le poți adăuga în protocolul tău personal de reglare.

Cel mai clar semn că sunt în anxietate

Senzația care mă sperie cel mai tare

Gândul catastrofic principal

Comportamentul meu de siguranță falsă

Protocolul meu de reglare

Limita pe care o pun pentru anxietate

Primul pas de revenire la corp:

Surse de orientare

Material psihoeducational despre anxietate, atacuri de panică, sistem nervos, răspunsul de luptă-fugă-îngheț, reglare emoțională, respirație, orientare și intervenții cognitiv-comportamentale. Materialul este rescris original, în limba română, pentru uz psihoeducational. © Laura Andrunachi, 2026.

- ✔ **Un ultim lucru.** Dacă ai ajuns până aici, ai deja mai multă claritate despre sistemul tău decât aveai la început. Asta contează. Nu trebuie să rezolvi tot acum. Alege un pas. Practică-l. Revino.

Intră în Comunitatea Metamorfoza ©

Programează direct o ședință