

2025

# KIT-UL MENTAL PENTRU CRIZĂ

CUM ÎȚI MENȚII GÂNDIREA  
CLARĂ ÎN SITUAȚII-LIMITĂ?

# CUPRINS

1. Introducere
2. Ce este reziliența psihologică
3. Elemente de reziliență psihologică
4. Greșeli frecvente sub stres și cum le eviți
5. Instrumente și tehnici utile
6. Concluzie
7. Surse pentru informații suplimentare

# 1. INTRODUCERE

În perioadele de criză – fie că vorbim despre dezastre naturale, incidente civice, întreruperi critice de servicii sau valuri bruște de haos informațional – capacitatea de a menține o gândire clară devine una dintre cele mai valoroase resurse. Nu este doar o abilitate de supraviețuire, ci și o condiție esențială pentru a lua decizii corecte și a executa acțiuni eficiente sub presiune.



Stresul acut activează mecanismele de „luptă sau fugi” și declanșează o serie de efecte cognitive:

- **Îngustarea atenției** – concentrarea excesivă pe un singur stimul sau pericol, în detrimentul viziunii de ansamblu.
- **Biasul de confirmare** – tendința de a căuta și a interpreta doar informațiile care confirmă credințele preexistente.
- **„Hijack” amigdalian** – preluarea controlului de către centrele emoționale ale creierului, reducând accesul la raționamentul analitic din cortexul prefrontal.

# 1. INTRODUCERE

**Acest ghid te va ajuta să:**

- îți înțelegi reacțiile psihologice și fiziologice în situații de stres intens;
- dezvolti reziliența mentală pentru a acționa lucid în condiții de incertitudine;
- aplici protocoale scurte și repetabile pentru stabilizare și luare rapidă a deciziilor;
- eviți greșelile frecvente care apar sub presiune;
- folosești instrumente și modele cognitive (OODA, STOPP, SBAR, matrice Urgent–Important) pentru a-ți structura gândirea;
- prioritizezi eficient acțiunile cu impact maxim asupra siguranței tale și a celor din jur;
- menții claritatea mentală și controlul emoțional în fața zvonurilor și a haosului informațional;
- accesezi resurse și tehnici validate pentru antrenarea gândirii critice în situații-limită.

## 2. CE ESTE REZILIENȚA PSIHOLOGICĂ

Reziliența psihologică este abilitatea de a tolera stresul și ambiguitatea fără a-ți pierde funcționarea executivă (atenție, memorie de lucru, luare de decizii). Ea reprezintă, în esență, capacitatea minții de a rămâne flexibilă și orientată spre soluții chiar și în condiții de presiune intensă.



Această reziliență nu înseamnă absența stresului sau a emoțiilor negative, ci mai degrabă abilitatea de a le gestiona astfel încât să nu afecteze performanța și echilibrul personal. O persoană rezilientă este capabilă să își regleze emoțiile, să reducă impactul gândurilor intruzive și să mențină o perspectivă clară asupra obiectivelor sale.

## 2. CE ESTE REZILIENȚA PSIHOLOGICĂ

Din punct de vedere practic, reziliența psihologică implică:

- **Menținerea atenției și concentrării** chiar și atunci când mediul este haotic sau impredictibil.
- **Flexibilitate cognitivă**, adică adaptarea gândirii și strategiilor de acțiune atunci când planurile inițiale eșuează.
- **Gestionarea emoțiilor**, prin tehnici de autocontrol și conștientizare, astfel încât anxietatea sau frustrarea să nu deturneze rațiunea.
- **Recuperarea rapidă** după eșecuri sau situații traumatice, revenind la un nivel funcțional optim.

Dezvoltarea acestei reziliențe se face prin exercițiu constant: expunerea controlată la situații provocatoare, cultivarea unor rutine sănătoase (somn, alimentație, exercițiu fizic), practicarea tehnicilor de mindfulness și, nu în ultimul rând, prin sprijinul unei rețele sociale solide.

Astfel, reziliența psihologică este o resursă vitală în societatea contemporană, unde instabilitatea, crizele civice sau informaționale și schimbările rapide cer indivizilor să rămână nu doar calmi, ci și eficienți în gândire și acțiune.

# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLAGICĂ

Reziliența psihologică este abilitatea de a tolera stresul și ambiguitatea fără a-ți pierde funcționarea executivă (atenție, memorie de lucru, luare de decizii). Iată câteva elemente importante:

## 1. Răbdarea

Răbdarea nu înseamnă pasivitate, ci alegerea momentului optim de acțiune după ce ai colectat suficiente date.



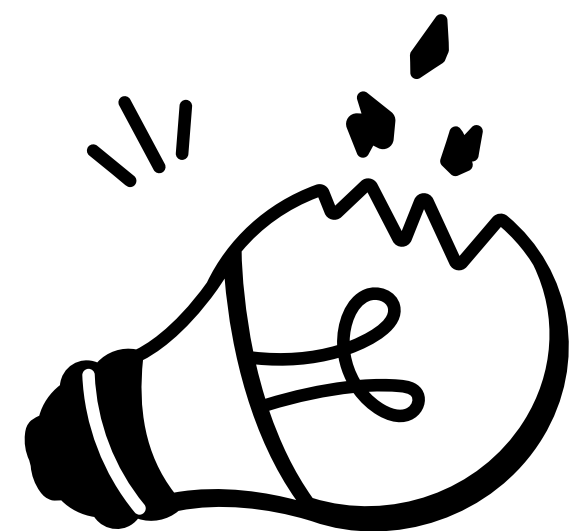
### Tehnici:

Respiră adânc de 5–10 ori înainte de a lua o decizie. Obişnuieşte-te deliberat cu disconfortul incertitudinii (acceptă că „nu ştiu încă” este un răspuns valid). Stabileşte o „fereastră de acțiune”: un interval minim (de ex. 5–15 minute) în care aduni informații înainte de a acționa, dacă nu e pericol imediat.

# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ

## Exemple:

- **Cutremur:** după încetarea seismului, numără 60–90 secunde pentru auto-verificare, strigă „Sunt bine?"/„Toți bine?” și abia apoi pornește evacuarea pe scări.
- **Blackout digital/pană majoră:** așteaptă 15 minute pentru a confirma dacă este o defecțiune locală (siguranțe, router) sau sistemică (rețea/sirene/vecini), înainte de decizii costisitoare (deplasare, evacuare)
- **Atac cibernetic** la serviciile curente (bancă, e-mail): blochează impulsul de a introduce parola de mai multe ori; aplică protocolul „stop-check-report”.
- **Proteste/violență civică:** când mulțimea se mișcă haotic, rămâi pe loc 20–30 secunde, identifică ieșirea pe diagonală (nu în contra-flux) și pornește controlat.



# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ

## 2. Autocunoașterea

Să recunoști semnalele tale fiziologice și cognitive îți permite să previi deciziile impulsive.



### Tehnici

Auto-observare rapidă (10 secunde): „Ce simt în corp?”, „Ce gând automat am?”, „Ce comportament îmi vine să fac acum?”. Denumește emoția („teamă”, „furie”, „panică”) – etichetarea reduce intensitatea. Dacă intensitatea >7/10, schimbă mediul 60–120 secunde (distanțare din mulțime, aer rece, apă pe ceafă).

### Exemple:

- **Cutremur:** dacă observi mâini tremurânde/puls accelerat, ancorează respirația (4-7-8) înainte de a coborî scările.
- **Blackout digital:** dacă te cuprinde anxietatea informațională, treci la lista tipărită „ce știu / ce nu știu / primul pas”.
- **Atac cibernetice:** dacă primești alerte multiple, oprește notificările 5 minute, notează cronologic evenimentele, apoi urmează pașii din planul de răspuns.
- **Proteste:** dacă crește claustrofobia, focalizează privirea la linia orizontului, ridică palma la piept și repetă „Pas mic, lateral, respir”.

# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ

## 3. Luarea deciziilor în condiții de stres

Sub presiune, folosește scheme mentale simple pentru a reduce încărcarea cognitivă și erorile.

### Tehnici:

În situații de stres, aplica următoarele tehnici:

- **Întrebarea de aur:** „Ce îmi protejează viața/sănătatea în următoarele 10 minute?”
- **Principiul 80/20:** alocă timpul către 2–3 acțiuni cu cel mai mare efect (siguranță fizică, apă, comunicare).
- **Matrice Urgent–Important** (4 cadrane) pentru a evita risipa pe „urgent fals”.

### Exemple:

- **Cutremur:** Ieși pe o rută sigură. Mergi la punctul de întâlnire stabilit. Evaluează rănilor minore. Apoi recuperează obiectele sau actele.
- **Blackout digital:** Asigură apă și hrană rece. Reîncarcă dispozitivele din powerbank. Informează-te prin radio.
- **Atac cibernetic:** Schimbă parolele critice folosind un manager offline. Alertează contactele expuse riscului.
- **Proteste:** Ieși controlat din fluxul mulțimii. Găsește o poziție adăpostită. Comunică cu grupul tău. Evită traseele blocate.

# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ

## 4. Cererea părerii altora

Perspectiva externă contrabalansează „tunelul atențional”. Când ești sub stres, câmpul atențional se îngustează, iar judecățile devin rigide și autoreferențiale. O voce externă poate detecta riscuri sau soluții pe care tu le omiți.

### Tehnici:

- **Micro-consultare** (60–90 secunde) cu o persoană cu expertiză complementară.
- **Regula „două surse independente”** înainte de o decizie ireversibilă.
- **Formulează întrebări SBAR** (Situație–Background–Assessment–Recommendation) pentru claritate.

Chiar și un schimb rapid de idei poate reduce erorile cognitive și supraîncrederea. Asigură-te că interlocutorul înțelege contextul și obiectivul tău imediat. Notează verbal sau în scris concluzia comună, pentru a evita confuziile ulterioare.

### Exemple:

- **Cutremur:** verifică stabilitatea scării alternative
- **Blackout digital:** întreabă administratorul de bloc sau paznicul dacă a observat întreruperea pe o rază mai mare.
- **Atac cibernetice:** contactează direct banca pe numărul imprimat pe card, nu prin link din e-mail.
- **Proteste:** cere poliției/voluntarilor ruta securizată; evită „informația din mulțime”.

# 3. ELEMENTE DE REZILIENȚĂ PSIHOLOGICĂ

## 5. Claritatea mentală în fața incertitudinii

Claritatea se antrenează prin ritualuri scurte, repetabile, care reduc zgomotul și structurează decizia.

### Tehnici:

- **Mindfulness** de 2 minute: 6 cicluri de respirație lentă; concentrare pe senzațiile plantelor în încălțăminte.
- **Jurnal** în 3 coloane: „Ce știu / Ce presupun / Ce fac în următoarele 30 minute”. Respirație 4-7-8: inspir 4s, mențin 7s, expir 8s (4-6 repetări).
- **Fereastră de acțiune**: decide dinainte: „colectez date 10 minute, apoi fac primul pas”.
- **Actualizări programate**: verific știri/RO-ALERT la intervale fixe (de ex. la fiecare 2-3 ore), nu în buclă continuă.

### Exemple:

- **Cutremur**: după reunire la punctul familiei, verifică rapid situația: „pereți fisurați, gaz oprit, cine lipsește?”.
- **Blackout digital**: fixează „ferestre” la orele 10-14-18 pentru actualizare de la radio; restul timpului conservi bateriile.
- **Atac cibernetice**: notează timeline-ul incidentului (ora primului mesaj, sisteme afectate), pentru raportare ulterioară.
- **Proteste**: dacă zvonurile curg, treci la surse unice oficiale (ISU/DSU/Primărie), ignorând grupurile neoficiale.

## 4. GREȘELI FRECVENTE SUB STRES ȘI CUM LE EVIȚI

În condiții de stres acut, mintea umană activează mecanisme automate de supraviețuire (reacții de tip „luptă, fugi sau îngheață”), care pot distorsiona evaluarea riscurilor și pot reduce calitatea deciziilor.



Aceste tipare cognitive sunt utile pentru reacții rapide, dar pot deveni periculoase atunci când situația necesită analiză și gândire strategică. Recunoașterea lor și aplicarea unor corecții simple și deliberate pot face diferența între un rezultat sigur și unul dezastruos.

- **Action bias** (tendința de a face ceva, orice):

Sub stres, creierul preferă acțiunea imediată în locul evaluării atente, doar pentru a recăpăta senzația de control. Acest impuls poate duce la decizii hazardate sau costisitoare.

**Corecție:** Introdu o „fereastră de acțiune” de 5–15 minute în care colectezi date și observi contextul înainte de a acționa. Respirația controlată și un checklist minimal pot bloca răspunsul impulsiv.

## 4. GREȘELI FRECVENTE SUB STRES ȘI CUM LE EVIȚI

- **Tunel vizual**

Adrenalina și frica îngustează câmpul vizual și atențional, făcându-te să ignori riscuri din periferie sau alternative mai sigure.

**Corecție:** Oprește-te câteva secunde, „ridică privirea” și scanează deliberat împrejurimile la 360°. Identifică minimum două rute de evacuare și un punct de siguranță.

- **Ruminație digitală**

Stresul favorizează verificarea compulsivă și repetitivă a informațiilor (refresh continuu), ceea ce crește anxietatea și reduce capacitatea de decizie.

**Corecție:** Stabilește „actualizări programate” (de exemplu la fiecare 2–3 ore). Notează pe hârtie ce informații ai deja și ce mai lipsește pentru a limita buclele de verificare.

- **Ancorare pe prima informație**

Prima informație primită tinde să domine interpretările ulterioare, chiar dacă este incompletă sau eronată.

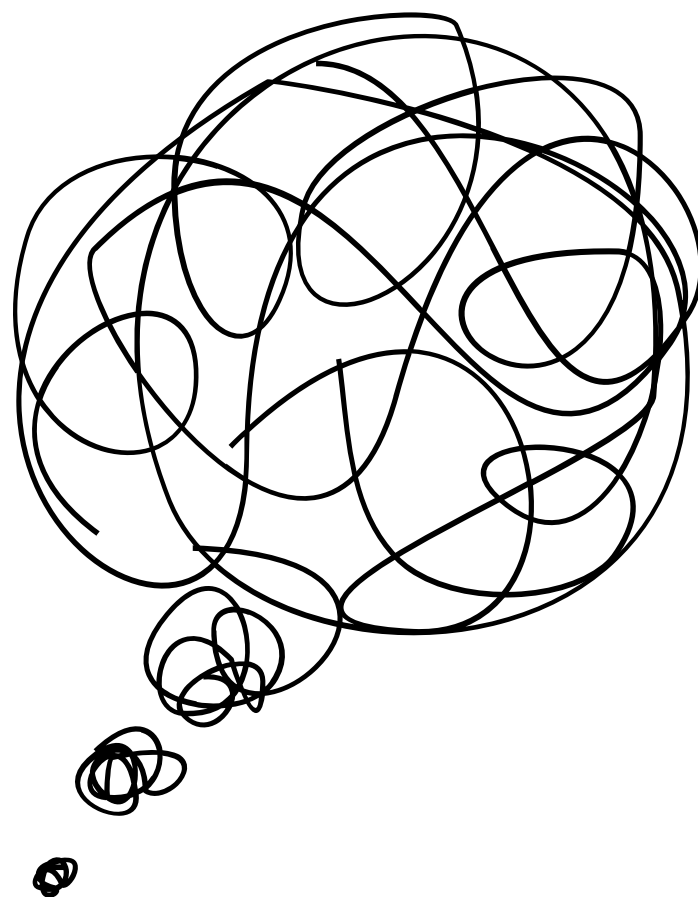
**Corecție:** Caută activ o a doua sursă independentă înainte de a lua orice decizie majoră. Compară datele și formulează explicit ipoteze alternative („Dacă această informație este falsă, ce înseamnă?”).

## 4. GREȘELI FRECVENTE SUB STRES ȘI CUM LE EVIȚI

- **Supraîncredere:**

Stresul combinat cu experiența anterioară poate genera o senzație falsă de control și invulnerabilitate, crescând riscul de erori.

**Corecție:** Introdu obligatoriu o micro-consultare cu o persoană de încredere înainte de decizii ireversibile. Notează obiecțiile sau întrebările acelei persoane și răspunde-le înainte de a continua.



- **Negarea riscului**

Pentru a reduce disconfortul psihologic, creierul poate minimaliza sau ignora semnele de pericol iminent.

**Corecție:** Întreabă-te deliberat: „Care este cel mai rău scenariu probabil în următoarele 30 de minute și ce pot face acum pentru a-i reduce impactul?”. Această întrebare activează analiza rațională și planificarea preventivă.

## 5. INSTRUMENTE ȘI TEHNICI UTILE

În situații de criză, aceste tehnici practice îți oferă un cadru clar și structurat pentru a lua decizii rapide, reduse la esențial, fără a fi influențat de panică sau presiune externă.



- **OODA Loop (Observe–Orient–Decide–Act)**

Este un model de luare a deciziilor folosit în armată, aviație și situații de urgență. Se bazează pe cicluri scurte în care: Observe – colectează informații din jur (vizuale, auditive, contextuale); Orient – analizează ce înseamnă aceste informații pentru tine în acel moment; Decide – alege cea mai bună acțiune posibilă pe baza informațiilor pe care le ai; Act – pune în practică acțiunea. După fiecare acțiune, revii la etapa Observe, pentru a ajusta direcția în funcție de noile date. Acest ciclu te ajută să nu rămâi blocat și să reacționezi adaptativ.

- **STOPP (Stop–Take a breath–Observe–Pull back–Proceed)**

Este o metodă psihologică pentru a întrerupe reacțiile impulsive. Stop – oprește-te din ceea ce faci sau gândești; Take a breath – respiră profund pentru a-ți calma sistemul nervos; Observe – observă ce simți, ce gândești și ce se întâmplă în jur; Pull back – retrage-te mental și privește situația dintr-o perspectivă mai largă; Proceed – continuă cu o acțiune rațională, nu impulsivă. Este foarte utilă când primești informații șocante sau când ești presat să reacționezi imediat.

# 5. INSTRUMENTE ȘI TEHNICI UTILE

## **SBAR (Situație–Background–Assessment–Recommendation)**

Reprezintă o structură de comunicare rapidă și eficientă, folosită frecvent în urgențe medicale și coordonare între echipe. Situație – ce se întâmplă acum? Background – care este contextul (ce s-a întâmplat înainte)? Assessment – care este evaluarea ta despre situație (ce probleme există)? Recommendation – ce propui să se facă? Această structură reduce pierderile de timp și confuziile când trebuie să comunici sub presiune.



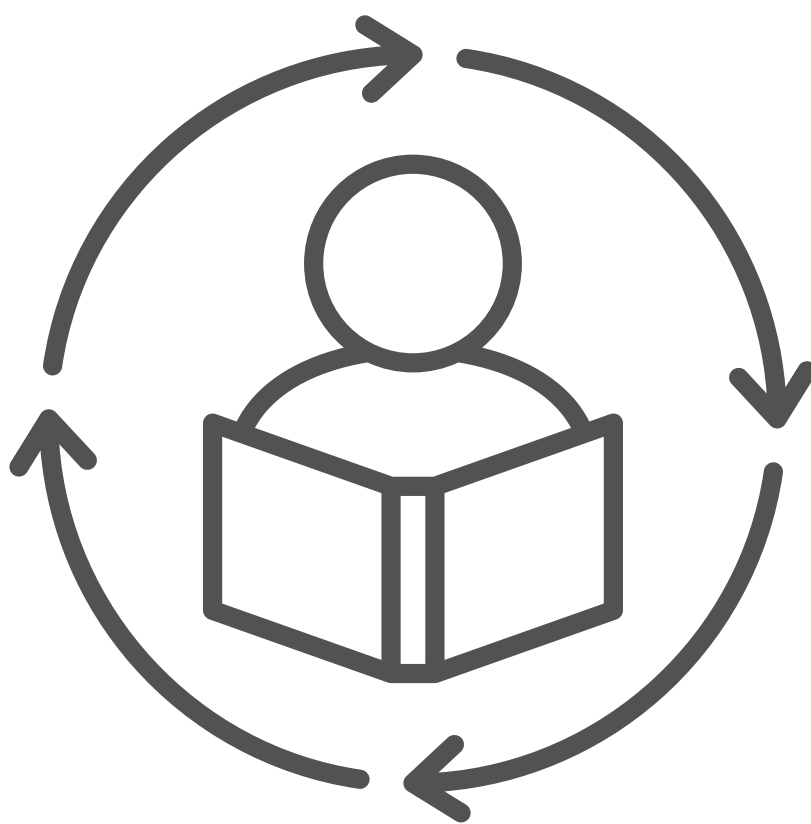
## **Matrice Urgent–Important**

Este un instrument pentru a filtra sarcinile și a evita „urgentele false” induse de panică. Important și urgent – rezolvă imediat. Important, dar nu urgent – planifică. Urgent, dar nu important – delegă dacă poți. Nici urgent, nici important – elimină. În criză, panica poate transforma orice problemă în „urgentă”; matricea te ajută să vezi clar ce contează cu adevărat.

# 5. INSTRUMENTE ȘI TEHNICI UTILE

## Principiul Pareto 80/20

Concentrează-te pe 20% din acțiunile care aduc 80% din rezultate. În criză, resursele (timp, energie, atenție) sunt limitate; această regulă te obligă să alegi acele acțiuni cu cel mai mare impact imediat.



## Ancorare fizică

Implică folosirea unui gest sau obiect ca „declanșator” pentru a intra în modul calm. Exemplu: un fluier pe care îl atingi pentru a-ți aminti să respiri adânc, o brățară pe care o rotești pentru a-ți regla atenția. Această tehnică creează un reflex condiționat care îți poate reduce anxietatea în doar câteva secunde

## 6. CONCLUZIE

Menținerea clarității mentale în situații-limită nu este un act de noroc, ci rezultatul unei pregătiri deliberate și al unor rutine repetate până devin reflexe. În criză, corpul și mintea intră într-un mod de funcționare special, marcat de reacții rapide, dar adesea imprecise. Fără un „kit mental” pregătit dinainte, riscăm să luăm decizii impulsive, bazate pe emoții intense, pe zvonuri sau pe interpretări parțiale ale realității.

Cheia este anticiparea: învățarea și exersarea elementelor de reziliență psihologică și utilizarea instrumentelor cognitive precum OODA, STOPP sau SBAR, până când acestea devin automate. Astfel, chiar și sub presiunea timpului și a incertitudinii, putem rămâne ancorați în realitate, putem selecta acțiunile cu cel mai mare impact și putem proteja atât propria siguranță, cât și pe cea a celor din jur.

Acest ghid nu promite eliminarea completă a stresului sau a haosului – acestea fac parte din orice situație de criză –, ci oferă o metodă de navigare prin ele cu luciditate și control.

Claritatea mentală se antrenează înainte de criză, nu în mijlocul ei. Rutinele simple și repetabile sunt mai eficiente decât planurile complexe imposibil de aplicat sub stres. Verificarea surselor și filtrarea informațiilor sunt la fel de vitale ca măsurile fizice de siguranță. Cu cât aceste tehnici sunt mai bine integrate în viața de zi cu zi, cu atât cresc șansele ca, atunci când „vine momentul adevărului”, să reacționezi calm, structurat și eficient. În final, cea mai bună pregătire pentru o criză este să nu-ți pierzi niciodată mintea – chiar și atunci când totul în jur pare să o facă.

# 7. SURSE PENTRU INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Pentru o înțelegere mai profundă a modului în care funcționează reziliența psihologică, iată câteva surse utile:

## Cărți:

- The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles – Karen Reivich, Andrew Shatté
- Emotional Intelligence 2.0 – Travis Bradberry, Jean Greaves
- Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy – Sheryl Sandberg, Adam Grant
- Thinking, Fast and Slow – Daniel Kahneman (procese decizionale și biasuri cognitive)
- The Upside of Stress – Kelly McGonigal
- Peak Performance: Elevate Your Game, Avoid Burnout, and Thrive with the New Science of Success – Brad Stulberg, Steve Magness

## Resurse online:

- Mindful.org – tehnici de mindfulness aplicat în stres acut
- Psychology Today – articole despre reziliență, coping și luare de decizii sub presiune
- Greater Good Science Center (University of California, Berkeley) – resurse și programe de cultivare a rezilienței și empatiei
- Headspace – aplicație cu exerciții ghidate de mindfulness și reglare emoțională

Proiectul *Gândire critică & reziliență civică – ghiduri pentru comunități informate și pregătite* este realizat de Asociația Club Afaceri.ro în parteneriat cu ARIES Moldova, cu sprijinul financiar al Primăriei Municipiului Iași – finanțare nerambursabilă conform Legii nr. 350/2005.