

Aprenda a
melhor forma
de lidar com a
Ansiedade



Conhecendo a Ansiedade

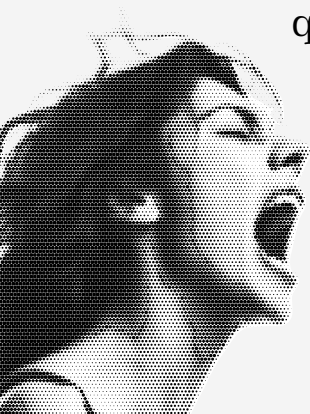
A ansiedade é uma emoção normal e natural, que faz parte da vida e tem papel importante para todos: ela tem a função de nos alertar, defender e proteger. Mas, nem sempre ela surge ou utilizamos essa defesa de forma equilibrada e assertiva. Quando a ansiedade está sempre em alerta, ao invés de nos ajudar, pode nos trazer prejuízos.



Como nosso corpo reage à ansiedade?

Quando pensamos ou nos deparamos com alguma situação de perigo, em segundos o cérebro manda uma informação para o **sistema nervoso autônomo** que reage de forma independente a nossa vontade.

Nesse momento, o nosso **sistema nervoso simpático** é ativado e o nosso corpo começa a produzir substâncias químicas chamadas adrenalina e cortisol, fazendo com que a gente entre em um **estado de luta e fuga**, que não é nada mais que o nosso corpo se preparando para defesa.





Essas substâncias químicas fazem com que o nosso coração bata mais rápido, para que o sangue possa ser bombeado pelo corpo até os músculos.

Os músculos precisam de oxigênio e por esse motivo **começamos a respirar mais rápido** para dar aos músculos o combustível de que eles precisam.

Com isso ficamos mais alertas, podemos **sentir desconforto no estômago**, outras funções corporais se interrompem e você pode notar a **boca seca** e sentir **dificuldade para engolir**.



O corpo, por estar trabalhando muito, começa a **ficar quente** e para esfriar é normal que você **transpire**. Os músculos continuam a ser preparados para a ação e podem começar a doer.

Esses são alguns dos sintomas da ansiedade, mas podem aparecer outros como **dores de cabeça, tremedeira, formigamentos, sensação de desmaio, falta de ar ou sufocamento, náusea, entre outros...**





O que os pensamentos tem a ver com a ansiedade?

A forma como pensamos influencia diretamente as nossas emoções e os nossos comportamentos, você sabia?

1. Pensamento

E se eu sair
e ficar ansioso?



2. Emoção

Medo

3. Comportamento

Vou ficar em casa



**Pensamentos podem gerar
ansiedade, então,
é muito importante
que você saiba:**

A evolução configurou nosso
cérebro para nos fazer sofrer
psicologicamente: comparando,
avaliando, criticando a si mesmo,
concentrando naquilo que nos
falta, para então nos
decepcionarmos com o que temos,
imaginando possibilidades
terríveis que na maioria das vezes
não se tornam realidade.
Isso surge da nossa maior
habilidade: pensar.



Algumas informações importantes sobre os pensamentos:



Podem ou não ser verdadeiros, não acredite neles automaticamente;

Podem ser importantes ou não, devemos prestar atenção neles apenas se forem úteis;

Podem ser sensatos ou não, nem sempre dão os melhores conselhos;

Nunca são ameaças, mesmo o mais doloroso ou perturbador dos pensamentos não representa uma ameaça;

Não são ordens, você não precisa sempre obedecê-los sem questionar.



Pensamento comuns de quem sofre com a ansiedade:

"E se eu ficar ansioso?"
"E se eu desmaiar?"

Sou um fracasso

"Não vou
conseguir"

Vou perder o
controle

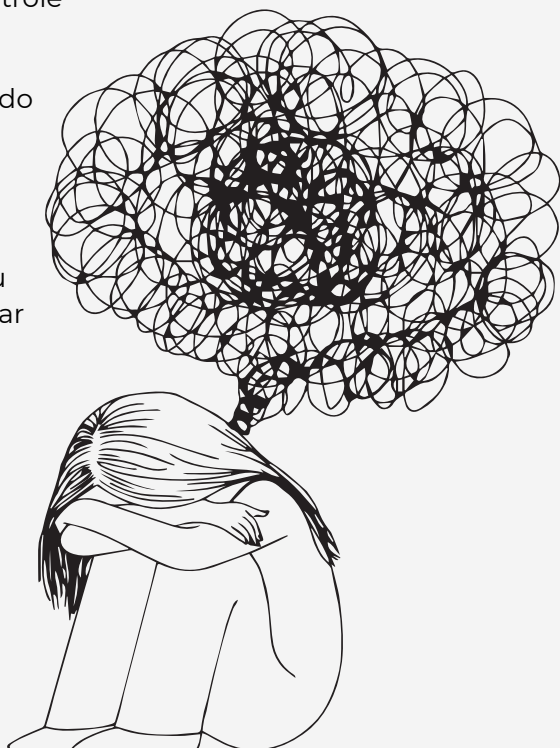
"Não vai dar
certo"

Vai dar tudo
errado

Não sou
bom o
suficiente

Não vou
saber lidar

O pior vai
acontecer



Aprenda a questionar seus pensamentos!

1- Quais são as evidências que apoiam esse pensamento?

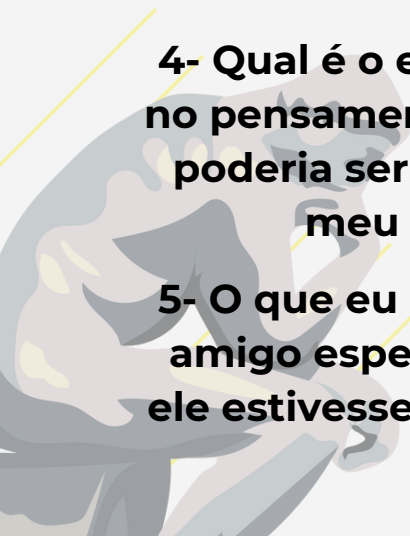
Quais são as evidências contrárias a esse pensamento?

2- Existe uma explicação ou ponto de vista alternativo?

3- Qual é a pior coisa que poderia acontecer (se é que eu já não estou pensando o pior)? E, se isso acontecesse, como eu poderia enfrentar? Qual é a melhor coisa que poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista?

4- Qual é o efeito de eu acreditar no pensamento automático? Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento?

5- O que eu diria a _____ [um amigo específico ou familiar] se ele estivesse na mesma situação?





Lembretes importantes

1. A ansiedade não é perigosa;

2. Acolha a sua ansiedade;

3. Não acredite em tudo o que você pensa;





Exercícios para manejar a ansiedade

Respiração Diafragmática

Respire devagar e pausadamente, comece com uma respiração suave contando até três; segure o ar contando até três e solte o ar devagar contando até seis; Tente fazer com que sua barriga cresça ao inspirar e encolha ao soltar o ar.

Meu lugar relaxante

Feche os olhos e pense em um lugar que você considere confortável e seguro, pode ser um lugar que você já esteve ou um lugar imaginário. Imagine a cena e a torne o mais real possível. Busque detalhes como clima, cheiro, som de ondas, ventos na pele, etc.



Estratégia

A.C.A.L.M.E- S.E

A- Aceite sua ansiedade;

C- Contemple as coisas ao seu redor;

A- Aja com sua ansiedade, tente continuar fazendo o que estava fazendo mesmo com ela;

L- Libere o ar dos pulmões(Respire);

M- Mantenha os passos anteriores

E-Examine seus pensamentos

S-Sorria. Você conseguiu!

E- Espere pelo futuro com aceitação.



Técnica 5,4,3,2,1



Procure ao seu redor...

5 coisas que você
pode ver;

4 coisas que você
pode tocar;

3 coisas que você
consegue ouvir;

2 coisas que você
pode cheirar;

1 coisa que você pode
sentir o sabor.

**Espero que essas
estratégias possam
te ajudar!**

**Mais informações sobre
o meu trabalho:**



@psiestefania



Site

Lembrando que este e-book não o substitui de forma alguma o tratamento especializado e personalizado com um profissional de saúde mental.

