MATERIAL GRATUITO

TÉCNICA

Vencendo a *ansiedade* na prática.

Como identificar os sinais da ansiedade no dia a dia e 7 atitudes simples para aliviá-la.



Jéssica Reis

PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA

CRP 05/51483

PARA COMEÇAR

Olá! Vamos falar sobre a ansiedade.

No consultório, percebo que as pessoas até conhecem o conceito de ansiedade, no entanto, não conhecem seus sutis modos de manifestações diárias.

COMO IDENTIFICAR A ANSIEDADE?

1

Identifique todas as faces da sua ansiedade

Você precisa identificar como todas as faces da sua ansiedade se manifestam, principalmente em forma de pensamentos (identifique seus pensamentos ansiosos), e intervir.

> *Pensamentos são palavras ou imagens (incluindo as lembranças) que passam por sua cabeça.*

→

É o pensamento que conta

Os pensamentos ajudam a definir qual estado de humor experimentamos. Frequentemente adicionamos outros pensamentos para apoiar e fortalecer esses pensamentos ansiosos, o que aumenta muito o mal-estar (confirmação de anseio). **Mude esse processo!**

2

Perceba o que você está sentindo

Você precisa saber tudo o que você está sentindo: emoções e sintomas como agitação, irritabilidade, etc.

3

Meça a frequência e a intensidade

Você precisa analisar a frequência e medir (com anotações) com que intensidade a ansiedade costuma aparecer.

> *O que não é medido, não pode ser gerenciado.*
>
> JÉSSICA REIS

COMO ALIVIAR A ANSIEDADE

1 Aceite a sua ansiedade

Por que controlar? De fato, você não vai se livrar dela, apenas aprender a conviver e a ganhar a partir dela. (SIM, ela não vai sumir!)

A ansiedade é um mecanismo de defesa no nosso corpo, TODOS temos! É um estado de alerta para nos defender de situações de perigo. Quando a ansiedade está elevada, o botão de alerta parece estar sempre ligado gerando sofrimento psicológico, mas não precisa ser assim! Vamos desligar esse botão e viver de maneira mais tranquila e saudável.

2 Questione seus pensamentos

Os pensamentos ansiosos geralmente não refletem a realidade, na verdade, são excessos de hipóteses irreais ou que não aconteceram ainda (e geralmente, não vão acontecer). Converse consigo mesmo, mude a forma de pensar.

3 Supere a evitação (procrastinar)

Tem coisas ou situações que não devem ser evitadas porque sabemos que vão gerar ansiedade, mas acabamos por evitá-las, e assim, entramos em um sofrimento que geralmente se torna maior do que realmente é.

4 Respeite seus estados emocionais

Não se cobre tanto nos dias que estiver mais ansioso, respeite-se.

5 Pratique a respiração diafragmática nos momentos de pico de ansiedade

Nossa respiração está totalmente ligada à ansiedade, essa técnica é primordial no momento da crise ou pico de ansiedade. Faça isso voltando-se ao exterior.

TESTE AGORA MESMO →

Inspire contando lentamente até 3, expire contando lentamente até 6, repita por uns 3 minutos, ou até se sentir melhor. Procure manter a atenção focada na respiração, concentre-se.

6 Leve a vida com mais leveza

Para o ansioso tudo é um grande problema, a ansiedade nos limita de aproveitar as coisas boas da vida e enfatiza tudo que não está bom. Aprenda a contemplar o que está à sua volta, mude isso, não é real!

7 Aceite como a vida se apresenta para você (seu estado atual)

Aceite seu dia, sua família, pense em como você pode investir sua energia para melhorar o que precisa e viva cada momento o melhor possível.

> *Sem emoções, a nossa vida não tem significado.*
>
> JÉSSICA REIS



Espero de coração ter lhe ajudado!

Até o próximo E-book!

Jéssica da Silva Reis

PSICÓLOGA · CRP 05/51483

INSTAGRAM @psicologajessicareis

WHATSAPP (21) 97883-4340