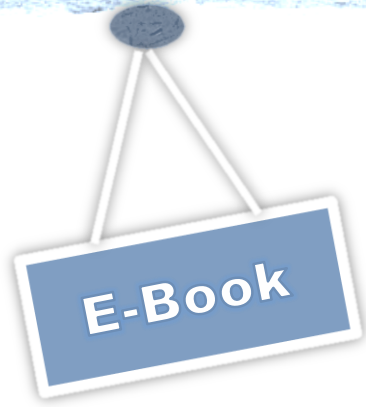




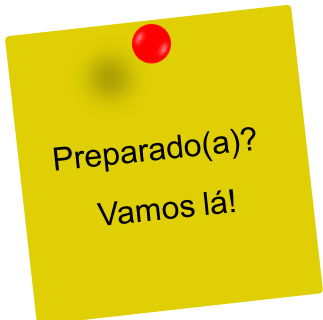
Gerencie a sua Ansiedade

Reconecte-se com você!



Seja bem vindo(a)!

Este e-book é um material exclusivo para você, feito com muito carinho para ajudar em momentos desafiadores. Você encontrará um conteúdo para ajudar você a lidar com a ansiedade de forma prática.

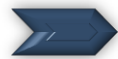


Preparado(a)?
Vamos lá!



Conteúdo

- **Introdução:** O que é ANSIEDADE?
- **Sintomas:** Físicos e Psicológicos



Gerenciando a Ansiedade

- **Passo 1** – Aceite quando estiver ansioso
- **Passo 2** – Diminua o ritmo diário
- **Passo 3** – Questione os seus pensamentos
- **Passo 4** – Concentre-se no externo
- **Passo 5** – “Abra mão” do controle

BÔNUS 

 Dicas Preciosas da Psi



Introdução

O que é Ansiedade?

A ansiedade pode se apresentar em nossa vida como uma defesa natural do organismo quando se identifica possíveis ameaças.

É um estado de alerta com o objetivo de nos proteger e nos ajudar a lidar com situações de perigo real ou estresse agudo.

Nós precisamos da ansiedade para nossa sobrevivência... MAS

Quando esse estado de alerta se torna constante, ou seja, vive um medo, preocupação intensa, excessiva, persistente em situações cotidianas que interferem em sua rotina, é um indicador de estado emocional que deva ser avaliado e orientado por um profissional habilitado, psicólogo ou psiquiatra.

Algumas pessoas podem apresentar traços ansiosos ou podem estar com o transtorno de ansiedade, para isso, a avaliação se faz necessária.

Quando a ansiedade está presente, somos guiados pelo medo e sendo de forma intensa, causa sofrimento, gerando alguns sintomas desagradáveis.



Sintomas

Físicos

- Tensão muscular
- Sensação de falta de ar
- Respiração ofegante
- Palpitação
- Tremores
- Sudorese
- Dor de barriga ou diarreia
- Dor de estômago
- Dificuldade para dormir

Psicológicos

- Preocupação exagerada
- Irritabilidade
- Agitação
- Pensamentos acelerados
- Tensão constante
- Preocupação excessiva com o futuro
- Dificuldade de focar no presente
- Necessidade de controlar as coisas
- Autocobrança excessiva

As pessoas com ansiedade de forma intensa costumam evitar situações que podem desencadear os sintomas e com isso passam a viver de forma restrita, evitando situações que causam desconforto e geram o medo.

A ansiedade é importante para nossa sobrevivência, porém quando ficamos em constante estado de alerta sem identificar uma necessidade real, precisamos entender o que está nos levando a este estado fisiológico e emocional.

Quando somos movidos pela ansiedade, na maioria das situações nossos pensamentos tendem a se apresentar com a preocupação excessiva com o futuro, se perguntando:
“E se...?”

-E se eu ficar sozinho?

-E se me demitirem?

- E se ele(a) não gostar?

- E se eu passar mal?

Procure identificar o medo central que desencadeia a sua ansiedade.
Em quais momentos ela se apresenta com maior intensidade.

Consegue identificar?

Há situações em que haverá um medo central e em outras situações elas não são evidentes. Independente disso, mais adiante, com os passos a seguir, você lidará melhor com a sua ansiedade.

Vamos lá!



Gerenciando a Ansiedade

Passo 1 Aceite quando estiver ansioso(a)

Aceite as sensações, não resista, resistindo poderá prolongar e intensificar o desconforto. Enquanto você rejeita o que sente, você não buscará mecanismos de lidar com as sensações. Substitua o medo pela aceitação, pois assim, ao aceitá-la, você encontrará recursos internos para lidar com o que está sentindo.

Se acolha!



Gerenciando a Ansiedade

Passo 2 Diminua o ritmo diário.

Procure organizar a sua rotina com menos atribuições, é fundamental diminuir seu ritmo diário e não deixar a agitação e o automatismo dominarem você. Se você não fizer isso, a ansiedade tende a intensificar, então, não espere que isso aconteça.

Respeite os seus limites!



Gerenciando a Ansiedade

Passo 3 Questione os seus pensamentos.

Temos a tendência de superestimar os riscos, as ameaças baseado em nossos medos e subestimar o nosso enfrentamento diante as situações.

Lembre-se que os pensamentos não são fatos e na maioria das vezes alimentamos primeiramente os aspectos negativos das situações em nossa mente. Focamos nos riscos e deixamos de perceber as oportunidades.

Questione-se:

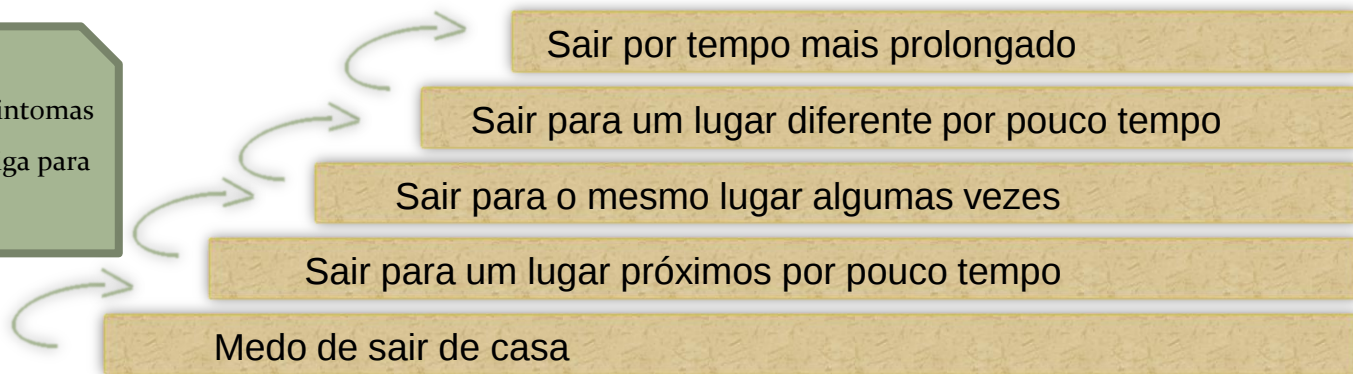
- De 0 a 10, qual a possibilidade de acontecer o que está pensando?
- O que de pior pode acontecer?
- Consigo lidar caso isso aconteça? Como?

Evitar traz alívio imediato, mas aumenta a ansiedade com o passar do tempo.

Quais as coisas que você tem evitado devido a ansiedade?

Para lidar com a ansiedade, faça pequenos movimentos sentido ao que deseja.

Quando a intensidade dos sintomas diminuírem pela metade, siga para o próximo degrau.





Gerenciando a Ansiedade

Passo 4 Concentre-se no externo

No momento em que se sentir ansioso contemple as coisas a sua volta, observando as situações. Descreva-os detalhadamente os objetos e as coisas que estão ao seu redor, tirando o foco do que está sentindo e direcionando o foco ao que está acontecendo no externo.

Outra possibilidade:

Comece a contagem regressiva de 100 a 0 pausadamente, assim ajudará você a anular os pensamentos ansiosos.



Gerenciando a Ansiedade

Passo 5 “Abra mão” do controle.

Estar no controle de tudo é muito exaustivo, isso porque provavelmente assume-se responsabilidades que não são suas. Não conseguimos controlar o externo, portanto o caminho é **“abrir mão” do controle, desenvolver a flexibilidade e a resiliência** para lidarmos com as situações desafiadoras que surgem, com **menos autocobrança, menos perfeccionismo, mais flexibilidade e mais acolhimento a você**.

Comece a mudança em você através deste passos.



Gerenciando a Ansiedade

Lembre-se:

Estes são alguns passos para ajudar você a lidar com a sua ansiedade, porém a avaliação de um profissional capacitado é essencial, havendo necessidade, será desenvolvido um tratamento individualizado, pois você é uma pessoa única e especial, e merece estar bem e viver uma vida saudável.

Cuide de você!



Para Refletir:



Somente oferecemos as pessoas que amamos, aquilo que temos e sentimos.

Se eu sinto alegria, ofereço alegria. Se eu sinto raiva, ofereço a raiva. Se eu não me perdoo, eu não ofereço o perdão.



Se ame, se respeite e se valorize. Se amando, oferecerá amor e se sentirá mais amado(a).

Se respeitando, respeitará o outro e se sentirá mais respeitado(a).

Se valorizando, valorizará melhor as pessoas e se sentirá mais valorizado(a).

Toda mudança deve começar dentro de nós!



Para Refletir:



Pare de se cobrar excessivamente e ficar pensando no que fez de errado. Os erros fazem parte da vida, a intenção é acertar. Talvez seja o momento de se perdoar quando errar. Seja gentil com você mesmo!



Pare de dizer a si mesmo: “EU TENHO” e substitua por “EU ESCOLHO”. Pense nas prioridades, se organize, reorganize se for necessário e respeite os seus limites.

Se acolha! Cuide de você!



Sobre a Yara

Sou psicóloga formada há mais de 15 anos e meu propósito é contribuir com o bem estar das pessoas. São anos de estudo, com aprofundamento em conteúdos de saúde mental (ansiedade, pânico, depressão, esgotamento emocional, estresse, humor), diagnóstico, tratamento, psicopatologia, psicofarmacologia, neurociência, dentre outros.

Vivência em psicoterapia e encantada pela evolução do ser humano, realizo atendimentos Online e presencial.

Se você deseja lidar com a sua ansiedade, você está no lugar certo!

Espero que este material tenha ajudado você!



Desejo que você viva mais leve e feliz, e se você está aqui, está no caminho certo, este poderá ser o início de uma reconexão consigo mesmo.

FOI UM PRAZER ESTAR COM VOCÊ!

Se RECONNECTE através dos conteúdos que tenho disponíveis!



FEEDBACK



Me escreva: O que achou do conteúdo do E-BOOK?

Espero ter contribuído com você!

 (11) 94291-8282

  @psi.yaraccarvalho

 www.psicologaclinicayara.com

 Psicóloga Yara Chinato Carvalho



Yara Chinato Carvalho
PSICÓLOGA CLÍNICA - CRP 06/82123