



ANSIEDADE

SOB CONTROLE

HELEN MORELLI

SUMÁRIO

Apresentação

O que é ansiedade?

Sintomas da Ansiedade

Diferença entre crise e
transtorno de Ansiedade

Maneiras de lidar com a
Ansiedade

HELEN MORELLI

Quem sou eu?

Antes de qualquer coisa, gostaria de me apresentar a você.

Meu nome é Helen Morelli, sou mãe de um maravilhoso menino de 13 anos, casada, formada em Psicologia pela Universidade Paulista - UNIP e pós graduanda em Psicologia Positiva pela PUCRS.

Sempre tive enorme curiosidade pela mente humana e suas diversas formas de funcionamento e em entender o universo que existe em cada um de nós.

Decidi fazer este e-book e disponibilizá-lo gratuitamente, pois acredito na eternidade do espírito e que precisamos trabalhar em nossa evolução, o que só pode ser feito com autoconhecimento e ferramentas para lidar com nossos sentimentos.



Contatos



[@psico.helenmorelli](#)



[@psico.helenmorelli](#)



(15) 99154-8277

O que é ansiedade?

A ansiedade nada mais é do que uma resposta emocional e fisiológica diante determinada situação, normalmente baseada no medo e insegurança sobre o futuro ou sobre o que pode acontecer.

Se sentir ansioso em algumas situações é completamente normal e saudável, pois a ansiedade nos coloca em alerta frente a situações de perigo.

O medo que origina a ansiedade é diferente do medo normal e momentâneo, como aquele que sentimos em situações comuns ou quando nos assustamos em uma situação específica.

Na ansiedade o medo é constante e muitas vezes irreal sobre o que esperamos do futuro, ou imaginamos que possa acontecer.

E não são somente os adultos que sentem ansiedade, cada dia é mais comum encontrarmos crianças ansiosas.

Muitas vezes causada por pressão de adultos, pressão em fazer a coisa certa, pressão para não errar, pressão para aprender e a insegurança do que irá acontecer caso não atendam as expectativas.

Claro que essa é somente uma das hipóteses para o nascimento da ansiedade, mas tenho certeza que até mesmo alguns adultos podem se identificar com essas situações.

Sintomas da ansiedade

Alguns sintomas que podem indicar ansiedade são:

Coração acelerado - ocorre como forma de preparar o corpo para o perigo eminente, mesmo que somente no imaginário. A sensação é parecida como se você tivesse realizado uma atividade física intensa.

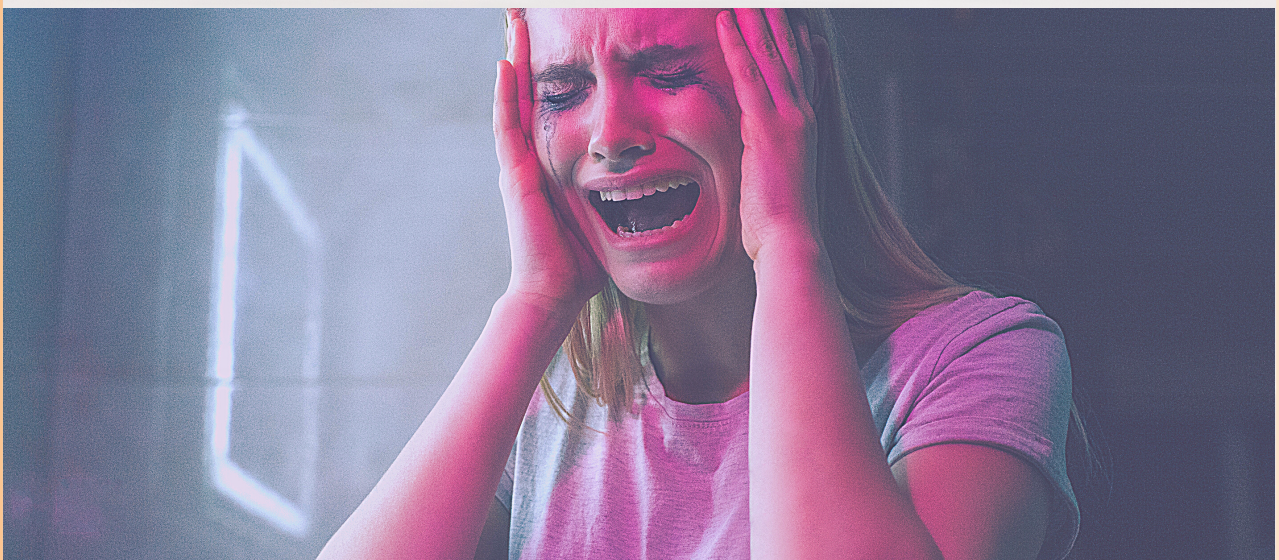


Respiração alterada – pode ocorrer a sensação de falta de ar ou a respiração ofegante.

A respiração pode acelerar, ficando superficial, criando um ciclo vicioso e deixando o corpo ainda mais agitado.



Medo de perder o controle – cria uma vigilância e preocupação excessiva, tentando prever e prevenir todas as situações negativas ou ameaçadoras que podem ocorrer.



Falta de concentração – por estar preocupada com o futuro ou com o passado, apresenta dificuldade em realizar atividades difíceis no presente, pois o foco está no que já foi e no que virá.

Sintomas gastrointestinais – algumas pessoas sentem náusea e enjoos.



Diferença entre crise e transtorno de Ansiedade

Todos nós temos um pouco de ansiedade, o que é saudável e faz parte do nosso instinto de sobrevivência.

Provavelmente em algum momento da sua vida, você já deve ter passado por uma crise de ansiedade.

Mas o que diferencia uma crise de um transtorno?

Bom, praticamente a frequência e a intensidade com que o sentimento de ansiedade aparece e quanto tempo ele permanece.

Sempre que falamos em transtorno na psicologia, estamos falando de um comportamento que atrapalha e impede a pessoa de realizar atividades específicas e do dia a dia, gerando um sofrimento.

No caso específico da ansiedade, alguns sinais de transtorno podem ser:

Ver perigo em tudo – a pessoa passa a superestimar o perigo, apresentando dificuldade para ficar calma, mesmo em situações que não apresentam perigo real.

Perdendo a habilidade de analisar a situação e vendo tudo mais perigoso do que realmente é.

Preocupação excessiva

A pessoa apresenta uma preocupação constante e sem nenhum evento específico. Chegando a travar e não conseguir realizar suas atividades do dia a dia. Essa preocupação é incontrollável, debilitante e causa sofrimento.

Problemas de sono

A pessoa apresenta dificuldade para dormir e acaba acordando várias vezes durante a noite.

Quem sofre desse problema costuma deitar e ficar pensando em problemas específicos e buscando soluções.

Pode também ficar acordada programando o dia seguinte em detalhe.

Esses são alguns dos sintomas, além dos já mencionados no capítulo anterior.

Maneiras de lidar com a Ansiedade

Criando um ambiente seguro:

Encontrar um ambiente onde você se sinta segura para expressar seus sentimentos, preocupações pode ajudar a aliviar as sensações que a ansiedade desperta.

Saber que existem outras pessoas que passam pelo mesmo que você e que te compreendem ajuda com a sensação de ser diferente.

Um ambiente seguro também pode ser um local onde consiga minimizar as preocupações que você possui, por exemplo, um local onde você tenha a sensação de controle da situação e seja livre de estresse.

Realizar atividades criativas:

Atividades manuais, como desenho, pintura e crochê, podem ajudar a aliviar a agitação do corpo e da mente.

Quando estamos concentrados em uma atividade que nos é prazerosa, conseguimos relaxar.

Praticar uma atividade física:

Não é de hoje que sabemos que atividades físicas ajudam e muito na saúde mental, liberando hormônios relacionados ao prazer e bem-estar ajudando a diminuir o estresse regulam o sono.

Não esqueça de sempre fazer exercícios com a orientação e supervisão de um profissional.

Trabalhar a respiração para acalmar os sintomas da ansiedade:

Você já ouviu falar da respiração 4 por 4? É bem simples e ajuda muito para trazer a calma no momento de ansiedade.

Funciona assim:

Escolha uma posição confortável e relaxante, de preferencia sentada.

Inspire o ar, contando até 4.

Segure o ar nos pulmões, contando até 4.

Solte o ar pela boca, contando até 4.

Segure os pulmões vazios, contanto até 4.

Repita esse ciclo até que sinta seu corpo se acalmando.

Usar o mindfulness para trazer o pensamento pro aqui e agora:

Aqui não vou entrar em detalhes sobre os benefícios do mindfulness, mas são muitos.

Nessa técnica vamos usar a respiração novamente, mas de uma maneira diferente, sem contar até 4.

Fique numa posição confortável e observe a sua respiração, quais os movimentos que ela causa no seu corpo, quais os órgãos acionados por ela.

Traga toda a sua mente para o movimento da respiração, no movimento dos seus ombros, no movimento do seu peito subindo e descendo.

A respiração consciente te ajuda a trazer o foco nessas sensações físicas, tirando a preocupação de foco e te trazendo pro aqui e agora.

Mantenha uma alimentação saudável:

A alimentação é o combustível para nosso corpo, para nossa vida e a cada dia descobrimos ou redescobrimos como a alimentação pode influenciar e até mesmo curar algumas doenças.

Por isso, uma alimentação saudável, equilibrada e o mais natural possível só podem te trazer benefícios.

Procure um profissional para te orientar sobre a melhor alimentação para o seu organismo.