

Orientações para situações de ansiedade

Psi. Ana Beatriz Adler
CRP: 22/03607

Primeiro passo: compreensão

A ansiedade é um produto de um conjunto de reações: comportamentos, pensamentos e reações físicas

A maior dificuldade está em **transitar** a atenção, saindo dos pensamentos e voltando para o momento presente

Evite lutar contra os pensamentos

Tentar controlar os pensamentos ou evitá-los no momento em que eles já estão acontecendo é ineficaz. Apenas identifique que pensamentos são esses. Eles serão importantes para posteriormente entender o que de fato é importante pra você

Busque uma âncora

Você pode (e deve) buscar elementos de distração caso a sensação esteja insustentável. Busque no ambiente algo que possa te ajudar a “sair” dos seus pensamentos e focar no agora. Pode ser uma pessoa, um som, uma sensação tátil. Você pode identificar o que melhor funciona pra você

Caso você não identifique a âncora:

Você pode tentar seguir a seguinte ordem de percepção no ambiente:

- A) Nomeie 5 coisas que você ver
- B) 4 coisas que você pode tocar
- C) 3 coisas que você pode ouvir
- D) 2 coisas que você pode cheirar
- E) 1 coisa que você pode sentir o gosto

Regulando a fisiologia corporal:

Você pode também tentar minimizar os sintomas da ansiedade através da regulação da fisiologia corporal

Exercício de Respiração

Inspire contando até 4

Mantenha a respiração contando até 2

Expire contando até 6

Você pode também encontrar uma outra contagem, contanto que o tempo de inspiração seja mais curto que o de expiração

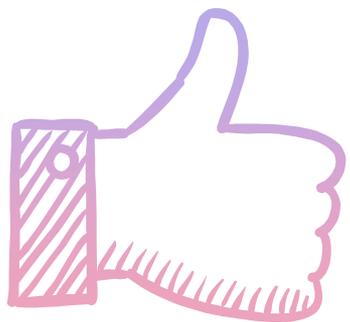
Regulando através da água gelada

Mergulhe o rosto em uma bacia ou pia de água gelada, mantenha o rosto por 30 segundos e depois retire respirando normalmente

Você pode substituir o mergulho por compressas de água gelada na testa ou pescoço

Relaxamento muscular progressivo

Tensione intencionalmente um grupo muscular do seu corpo (Exemplo: as mãos ou as pernas), mantenha a tensão por alguns segundos, e depois solte ao mesmo tempo que faz o movimento de respiração



Atenção!

Essas estratégias não substituem o acompanhamento personalizado da psicoterapia.

Qualquer dificuldade ou crise mais intensa, entre em contato pelo whatsapp