

4 hábitos saudáveis

para lidar com a **ansiedade** diariamente



Dra. Taisa Grün

Psicóloga e Dra. em Psicologia pela
Universidad Complutense de Madrid

E-book Grátis
Inclui 4 exercícios práticos e 1 vídeo

taisagrunchipsicologa.com.br

4 hábitos saudáveis

para lidar com a sua **ansiedade** diariamente

Olá!

Esse e-book grátis está especialmente dedicado a você que quer **aprender a lidar com a ansiedade** no seu dia a dia.

Selecionei algumas das estratégias que mais utilizo no consultório e ensino aqui o passo a passo de como transformá-las em hábitos saudáveis para ganhar mais qualidade de vida!

Ficaria muito feliz em acompanhá-lo nessa jornada. Por favor, escreva para mim nas redes sociais compartilhando sua experiência. Será um prazer apoiá-lo!

Taisa Grün

taisagrundpsicologa.com.br

Psicóloga pela Universidade Federal do Paraná (2004). Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (2009). Doutora pela Universidad Complutense de Madrid (2017).

SUMÁRIO

Parte I. Conheça a Ansiedade

Ansiedade no dia a dia

O que é ansiedade?

Os efeitos da ansiedade

1. Como nosso corpo reage?

2. Como pensamos?

3. O que fazemos?

O que causa a ansiedade?

Parte II. 4 Hábitos para lidar com a ansiedade

Hábito 1. Observe seus sintomas de ansiedade

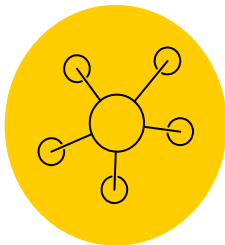
Hábito 2. Respire melhor, viva melhor

Hábito 3. Questione pensamentos negativos

Hábito 4. Organize-se, ganhe tempo e qualidade de vida

Para finalizar: outras coisas a considerar

Quando é necessário procurar o psicólogo?



Parte I

Conheça a Ansiedade

“

A **ansiedade** é uma **emoção natural** que todos apresentamos em diferentes situações ao longo da nossa vida.

Ela tem funções importantes no nosso dia a dia e por essa razão **é impossível** e **nada indicado** **livrar-se completamente dela.**

”

Ansiedade no dia a dia



Por onde ando vejo cada vez mais pessoas aceleradas, agitadas, irritadas e funcionando **no piloto automático**. E faz todo o sentido porque as estatísticas apontam que a ansiedade é um dos problemas de saúde mental que mais **cresce no Brasil** e no mundo.

Um dos responsáveis é o estilo de vida nas grandes cidades, cada vez mais focado em trabalho, deixando as pessoas com pouco tempo para cuidar de si, das suas relações pessoais ou ter contato com a natureza. O resultado dessa mistura são pessoas cada vez mais ansiosas e com menos qualidade de vida.

O que é ansiedade?

A palavra ansiedade é usada para descrever a resposta mental e física que ocorre em situações de perigo. É **uma reação** normal que todos experimentam, às vezes.

por exemplo: antes de um exame médico, quando se fala em público, antes de um compromisso importante, etc.

A ansiedade nos ajuda a escapar do perigo (seja ele real ou imaginado) ou dar a você maior energia para concluir as tarefas pendentes, **é um mecanismo de defesa** do organismo e, portanto, não necessariamente negativo.

Ansiedade é quando sempre faltam muitos minutos para o que quer que seja.

Mario Quintana



A ansiedade se torna um problema quando os sintomas:

- ◉ *São muito intensos*
- ◉ *Duram muito tempo*
- ◉ *Ocorrem com muita frequência*
- ◉ *Aparecem em situações que não deveriam ser estressantes*
 - ◉ *Nos impedem de fazer o que queremos fazer*



Os efeitos da ansiedade

A ansiedade afeta o nosso corpo, como pensamos e o que fazemos. A seguir explico as reações da ansiedade:

Reações
fisiológicas

Pensamentos
negativos

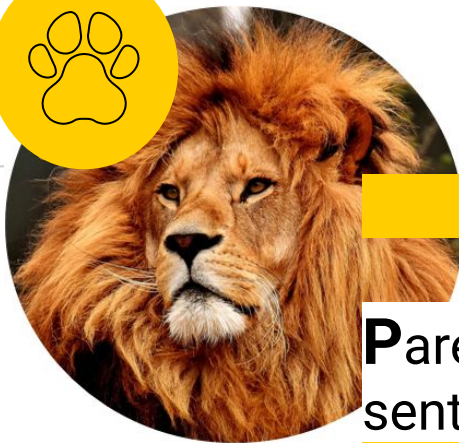
Comportamentos
de evitação

1. Como nosso corpo reage?

Quando você sente **ansiedade**, o corpo libera adrenalina. Este é um composto químico que prepara o corpo para **escapar ou lutar** quando há algo potencialmente perigoso ou ameaçador e ocorrem mudanças físicas que podem nos fazer sentir mal.

Além disso, respiramos mais rápido e superficialmente, ou seja, hiperventilamos para aumentar a chegada de oxigênio aos músculos e tecidos, facilitando a fuga. Ao respirar muito rapidamente, diminuimos a quantidade de dióxido de carbono em nossos pulmões e por uma série complicada de processos, aparecem (sintomas físicos): **"resposta de luta ou fuga"**.

Na pré-história, essa resposta foi útil porque enfrentávamos muitos perigos da natureza. Hoje não existem essas ameaças, mas infelizmente outras situações reais ou imaginadas disparam essas reações que não ajudam a resolver nossas dificuldades em muitos casos. Na verdade, elas **nos fazem sentir pior**, especialmente se não as entendemos.



O que é a resposta de luta ou fuga?

Pare e pense um momento: como você se sentiria se estivesse frente a frente com um leão na savana africana.

Seu coração bateria mais rápido para levar sangue aos músculos. Você começaria a respirar de forma acelerada para fornecer o oxigênio necessário para gerar energia. Você suaria para evitar que seu corpo superaquecesse.

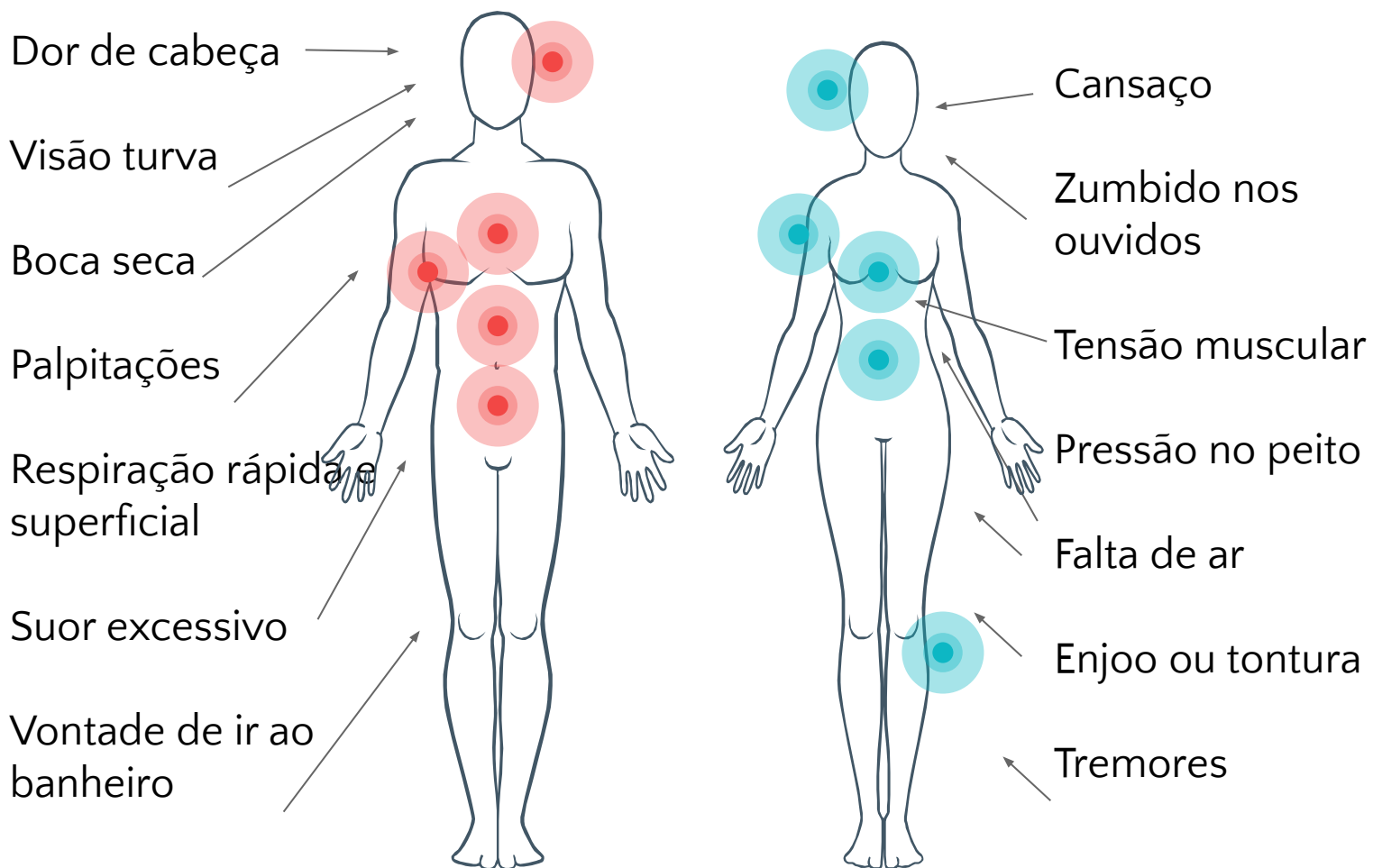
Sua boca ficaria seca e você poderia sentir borboletas em seu estômago. Mas quando o leão fosse embora, essas respostas desapareceriam (e você estaria exausto!).

O problema é que também reagimos da mesma forma às coisas que nos preocupam, como quando nos criticam ou quando achamos que não vamos dar conta de algo.

Se você tem preocupações, continuamente, seu corpo se acostuma a ficar em "alerta" e os sintomas físicos de ansiedade aparecem.

Alguns sintomas físicos da Ansiedade

Existem muitos sintomas físicos de ansiedade. Eles surgem como uma maneira de preparar o corpo para enfrentar uma suposta ameaça. Os sintomas são muito desagradáveis e às vezes aparecem sem razão aparente.



*Cada pessoa apresenta reações diferentes frente a situações que geram ansiedade. Você sabe como **o seu corpo** reage?*

2. Como pensamos?

Quando estamos ansiosos temos uma tendência à preocupação excessiva com o que vai acontecer no futuro e frequentemente prevemos que vai acontecer o **pior**.

Todos os tipos de pensamentos negativos podem acontecer, sobre você, as pessoas envolvidas ou a situação. Por exemplo:

- **“Vou mal na prova”, “Vou ser demitido”**
- **“Meus pais vão me matar”, “Vou passar vergonha”**
- **“Vai dar tudo errado”, etc.**

Esses pensamentos passam pela mente, automaticamente, como um *flash*, quando você está ansioso.

Preocupações sobre o futuro

Duas coisas devem ser levadas em conta sobre os pensamentos negativos:

1. Na maioria das vezes não correspondem à realidade.
2. Geralmente a mente nos adverte de um perigo muito maior do que realmente temos que enfrentar.



Aprender a lidar com esses pensamentos vai ajudá-lo a lidar com sua ansiedade.

3. O que fazemos?

As pessoas que sofrem de ansiedade muitas vezes **evitam** estar em situações ou conversar com pessoas que geram ansiedade. Elas costumam fazer isso porque acreditam em seus pensamentos negativos ou para evitar sentir o mal-estar produzido pelas sensações da ansiedade.

A evitação gera alívio imediato da ansiedade que sentiam quando imaginavam fazer a atividade. Mas a longo prazo, a **evitação piora** o problema.

Isso ocorre porque ao fugir da situação temida a pessoa não aprende a lidar com o que gera ansiedade e acaba sentindo-se cada vez mais incapaz ao **não enfrentá-la**.

Comportamento de evitação

Então dá pra imaginar que sentindo respostas fisiológicas e tendo pensamentos catastróficos nossa tendência vai ser fugir da situação temida que esteja causando tudo isso.



A evitação pode aparecer de diferentes maneiras:

- ◉ Faltar à prova
- ◉ Passar longe da sala do chefe
- ◉ Não ir a uma festa (dizer a si mesmo que tal pessoa/situação não são tão importantes)
- ◉ Vontade de fazer qualquer outra coisa – comer, usar o telefone, organizar a casa – antes daquilo que você precisa fazer

A ansiedade também pode levar as pessoas a sentirem que precisam fazer certas coisas, por exemplo:

- ◉ Preparar detalhadamente um relatório antes de enviar ao chefe, buscar todas as certezas antes de tomar uma decisão, repassar suas atividades mentalmente inúmeras vezes.
- ◉ Falar rápido ou agitação motora também podem aparecer.

Mas todos esses comportamentos têm a mesma função: evitar as consequências negativas que a pessoa imagina que vão acontecer.

“

Evitar a situação temida é parte do problema e não da solução.

”

O que causa a ansiedade?

Existem muitos gatilhos para a ansiedade.

Ela pode começar durante períodos de estresse **psíquico** ou **físico**.

Estresse psíquico:
romper um relacionamento, discussões sérias, pressão de trabalho, problemas econômicos – políticos, perda de alguém próximo, etc.

Estresse físico:
falta de sono, doença física, abuso de álcool ou drogas, acidentes de trânsito, etc.

Algumas pessoas são mais vulneráveis e, portanto, têm uma maior predisposição para sofrer de ansiedade. Por exemplo, aquelas que têm um temperamento sensível com tendência à preocupação excessiva ou aquelas que tiveram experiências difíceis na infância.

Como a ansiedade se mantém?

Não necessariamente o que desencadeia a ansiedade é o que a mantém. Como vimos, a ansiedade pode aparecer de diferentes maneiras: em nosso corpo, nossos pensamentos ou comportamentos. A reação em cada uma dessas áreas influencia as outras.

1. Quando evitamos pensamentos ou situações **temidas**, essa evitação gera alívio imediato.

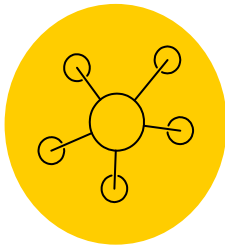
3. Evitar as situações de ansiedade leva a pessoa a sentir-se **incapaz** por não enfrentá-la e não permite que ela aprenda a lidar com o que gera ansiedade.

2. Esse alívio aumenta a probabilidade de, na próxima vez que sentir ansiedade, a pessoa **evitar novamente** a situação.



**“Mude, mas
comece devagar,
porque a direção é
mais importante
que a velocidade.”**

Clarice Lispector



Parte 2

4 hábitos para lidar com a ansiedade

4 Hábitos para lidar com a ansiedade

A melhor maneira para enfrentar a ansiedade é utilizar estratégias para lidar com suas diferentes manifestações.

Vamos **praticar** 4 hábitos eficazes para você incluir na sua rotina e prevenir ou lidar de maneira saudável com as respostas da ansiedade.

É fundamental aprender como ela se manifesta em você para poder escolher e praticar aqueles hábitos mais adequados no seu caso específico. Vamos a eles!

Figura #1. Hábitos saudáveis por áreas de manifestação da ansiedade

1. **Observe** seus sintomas de ansiedade

Respostas Fisiológicas

2. Respire melhor e viva melhor

Comportamentos

4. Organize-se, ganhe tempo e qualidade de vida

Pensamentos

3. Questione pensamentos negativos



Hábito 1. Observe seus sintomas de ansiedade

Reconheça suas reações quando está ansioso

O autoconhecimento é fundamental para qualquer processo de mudança, mas no que se refere à ansiedade, saber como essa emoção se manifesta em você é o que vai nos permitir trabalhar nas estratégias mais adequadas para o seu caso.

Além disso, é provável que você aprenda quais são as situações que mais frequentemente funcionam como gatilho para seus sintomas de ansiedade e, a partir disso, possa lidar com essas situações de outra forma, assim minimizando ou eliminando a ansiedade nessas situações. Então, mãos à obra!

Exercício 1: Autoconhecimento: registro de sintomas de ansiedade

Nas próximas vezes que ficar ansioso preste atenção às suas reações.

Anote suas percepções no quadro ao lado.

Situação	Respostas Fisiológicas	Pensamentos ansiosos	Comportamentos

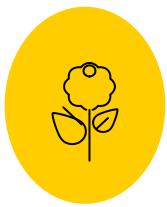
“

Depois de **observar** suas respostas fisiológicas, pensamentos e comportamentos em situações de ansiedade você vai estar **mais preparado** para lidar com ela no futuro.

Identifique qual tipo de resposta é mais frequente quando você está ansioso e **pratique** mais os hábitos indicados a essa categoria de manifestações da ansiedade.

(ver Figura #1. Hábitos saudáveis por áreas de manifestação da ansiedade)

”



Hábito 2. Respire melhor, viva melhor

*Habitue-se a prestar atenção a sua **respiração** ao longo do dia*

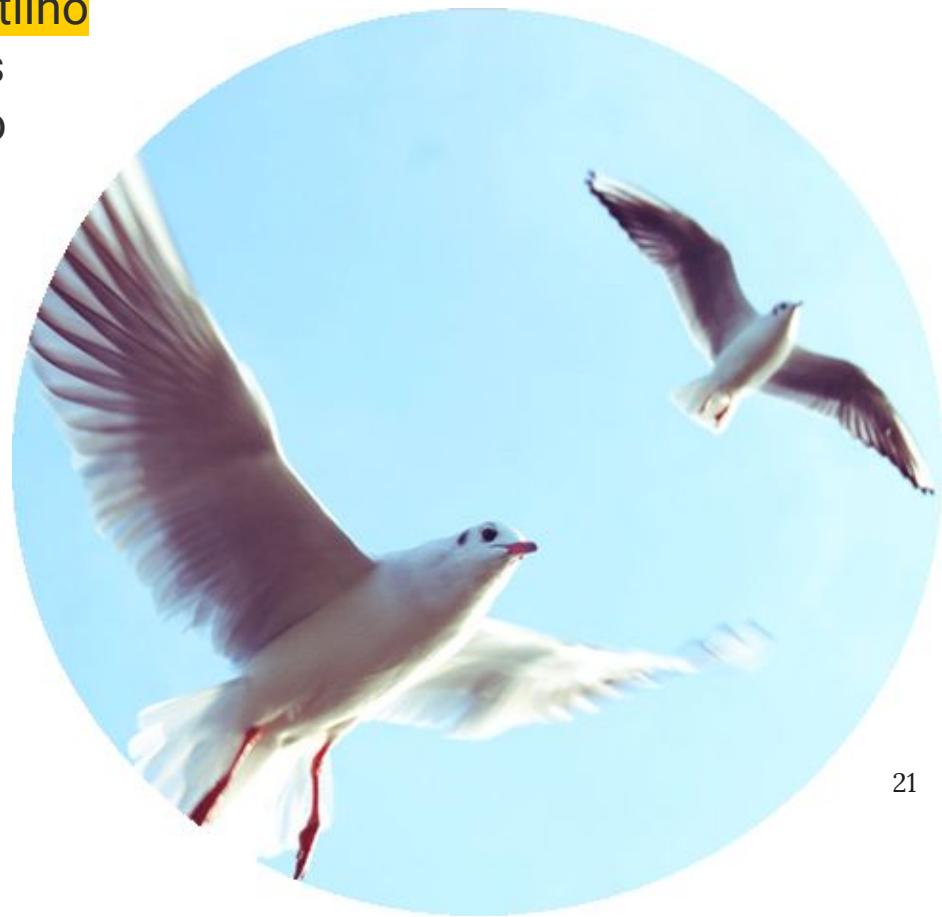
Quantas vezes você já se observou respirando de maneira curta ou muito rápida? Com os ombros para frente ou o peito oprimido?

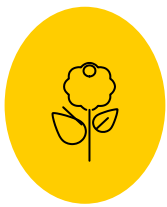
Quando a respiração não flui de forma adequada, nos sentimos cansados, sem energia e ansiosos.

E esse costuma ser um **gatilho comum** que dispara outras respostas de ansiedade no nosso corpo.

Por isso todos os tratamentos indicados para a ansiedade incluem práticas de respiração profunda.

Programe o alarme do celular para tocar 3 vezes ao dia para lembrá-lo de observar sua respiração, regular seu ritmo e corrigir sua postura.





Hábito 2. Respire melhor, viva melhor

*Habitue-se a prestar atenção a sua **respiração** ao longo do dia*

Exercício 2. Vídeo Respiração diafragmática



1. Coloque a mão sobre o estômago.
2. Inspire, procurando levar o ar até sua barriga, como se fosse um balão.
3. Expire o ar lentamente.



Hábito #3. Questione pensamentos negativos

Sabe quando alguém pergunta se você realmente quer fazer algo e a sua certeza fica balançada? É isso que vamos fazer com seus pensamentos relacionados à ansiedade.

Os pensamentos negativos são o adubo da ansiedade, estão na **raiz do problema**. Eles invadem nossa cabeça e funcionam de maneira acelerada, não deixando lugar para outras coisas.

Com frequência são do tipo “E se acontecesse isso”? ou vêm cheios de intenções para aumentar nossas certezas ou controle sobre as situações.

O maior problema com esses pensamentos ou preocupações são suas **consequências**.

Podem ser muito intensos ou frequentes para o problema que se apresenta. Exigem muito esforço e são pouco eficientes.

Mas então o que fazer se eles parecem sem controle e nos deixam exaustos ao final do dia? Existem várias **estratégias**, mas uma das mais clássicas e eficientes é questioná-los.





Hábito #3. Questione pensamentos negativos

Faça diferentes perguntas para enfraquecer os pensamentos ansiosos sempre que aparecerem, como as que estão a seguir:

Exercício 3: Análise dos pensamentos ansiosos:

- 1. Quais evidências você tem de que esse pensamento é verdadeiro ou vai acontecer?
- 2. Quais evidências você tem de que esse pensamento é falso ou tem pouca probabilidade de acontecer?
 - 3. O que é o pior que poderia acontecer?
 - 4. O que é o melhor que poderia acontecer?
 - 5. O que é o mais provável que poderia acontecer?
- 6. Se um amigo estivesse nessa situação, o que eu diria a ele?



**Deus não fez tudo num só
dia, o que me faz pensar
que eu possa?**

William Shakespeare



Hábito 4. Organize-se, ganhe tempo e qualidade de vida

A maioria das pessoas ansiosas passam a maior parte do seu dia preocupadas pensando em problemas, possíveis problemas ou coisas a fazer. Essa maneira de funcionar é extremamente estressante, por isso é muito frequente receber no consultório pessoas ansiosas que estão sempre **exaustas**.

Pode não parecer, mas pensar demais cansa. E cansa muito! Por isso, uma maneira de ajudá-lo a se sentir menos ansioso e cansado, é tirar (ou pelo menos diminuir) a quantidade de coisas que passam na sua cabeça todos os dias. Já pensou que alívio isso pode causar?

Quando as preocupações ficam dando voltas na nossa cabeça parecem não ter fim e ser maiores do que realmente são. Ficam como fantasmas assombrando nossos pensamentos. Por essa razão, uma maneira de diminuir esse problema é através da organização. Quando você se **organiza** - seja escrevendo uma lista, fazendo uma planilha ou um planejamento de atividades - essas preocupações saem da sua cabeça e passam para o papel ou celular.

A seguir apresento uma estratégia que incorporada como hábito semanal pode contribuir para que você possa se preocupar menos e agir com mais tranquilidade e segurança, de forma planejada.

1 Cronograma Semanal

Faça um cronograma semanal, com suas atividades fixas. aquelas que você tem que fazer todas as semanas.

2 Lista atividades da semana

No início de cada semana, faça uma lista de tudo que você precisa fazer na semana.

3 Tarefas com tempo é prioridade

Estime um tempo aproximado para completar cada atividade, e organize por prioridade.

4 Distribua atividades fixas e da semana

Distribua suas atividades em seus horários disponíveis.

Organize-se



5 Flexibilidade para evitar ansiedade

Ao tentar se organizar, você pode sentir ansiedade antes, durante ou depois: no momento do planejamento (muitas atividades), durante a execução (não consegui cumprir, preciso reprogramar, levou mais tempo/recursos), depois (sentir culpa por não conseguir dar conta, desequilíbrio na família, etc. Seja flexível para ajustar o planejado!

Exemplos

1.

Segunda	Terça	Quarta ...
Aula		Trabalho
Academia		Academia

2.

Fazer trabalho resumo 2 horas

Imprimir e pagar boletos 15 min.

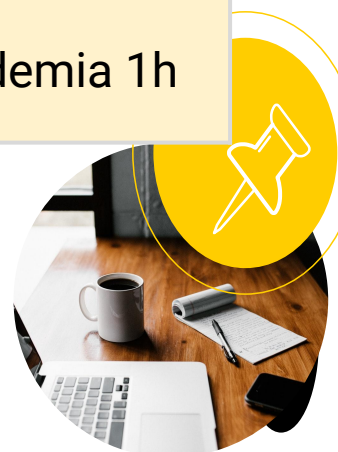
Jantar com amigas 2 horas

3.

4.

Segunda	Terça	Quarta ...
Aula 4h	Resumo 2h	Trabalho 3h
Imprimir e pagar boletos 15min		
Academia 1h	Jantar amigas 2h	Academia 1h

Organize-se!





Para finalizar: **Outras coisas a considerar**

- ◉ Evite beber bebidas que contenham cafeína (por exemplo, café ou cola), álcool ou outros estimulantes.
- ◉ Às vezes, alguns remédios para resfriado ou enxaqueca, que não exigem receita médica podem agravar os sintomas de transtornos de ansiedade.
- ◉ A família é muito importante para a recuperação de uma pessoa que sofre de um transtorno de ansiedade. A família deve oferecer apoio e não ajudar a perpetuar os sintomas da pessoa amada. Eles não devem subestimar a ansiedade ou pensar que em todos os casos é possível uma melhora sem a pessoa receber tratamento. Menos ainda devem culpar a pessoa afetada "por não saber controlar suas emoções".
- ◉ Se sua família estiver fazendo algumas dessas coisas, você pode mostrar a eles este e-book para ajudá-los a compreender o que acontece com você e possam apoiá-lo a estabelecer esses hábitos saudáveis.



Quando é necessário procurar o psicólogo?

Transtornos de Ansiedade

Nesse ebook falamos sobre a ansiedade que todos sentimos e que, em alguns momentos de nossa vida, pode ser mais difícil de lidar.

Mas existem transtornos psicológicos relacionados à ansiedade. Nesses casos é importante buscar ajuda especializada, seja de um psicólogo ou psiquiatra. Alguns desses transtornos são:

- Transtorno de ansiedade generalizada
- Transtorno de pânico
- Agorafobia
- Transtorno de estresse pós-traumático
- Fobia social
- Fobias específicas, outros

Pessoas com ansiedade intensa muitas vezes também experimentam sintomas de depressão.

Por isso, se você sente que sua ansiedade é muito intensa ou frequente e você não está conseguindo lidar com ela sozinho, busque ajuda!



Obrigada !

Alguma pergunta ?

Você pode entrar em contato por:

- @taisagrunpsicologa
- taisapsicologa@gmail.com

taisagrunpsicologa.com.br