

CONTROLANDO A ANSIEDADE

finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes da condição.



By Cassie Vasconcelos

Aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia – não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. O autor e a editora não garantem que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não têm responsabilidade ou responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Índice

Introdução

Capítulo 1 - Compreendendo a ansiedade

Definindo Ansiedade

Definindo Stress

O problema com ansiedade

Como a ansiedade pode afetar você

Capítulo 2 - Determinando seu tipo de ansiedade

Transtorno de ansiedade geral

Síndrome do pânico

Transtorno de ansiedade social

Fobias

Transtorno obsessivo-compulsivo

Transtorno de estresse pós-traumático

Transtorno de Ansiedade de Separação

Capítulo 3 - Praticando atenção plena para superar a ansiedade

Benefícios da atenção plena

Capítulo 4 - Como usar técnicas de respiração para parar a ansiedade

A relação entre estresse e respiração

A resposta de relaxamento da respiração

Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático

Exercícios de respiração para reduzir a ansiedade

Capítulo 5 - Como gerenciar seus pensamentos para controlar a ansiedade

Gerencie sua ansiedade controlando seus pensamentos

O que desencadeia pensamentos ansiosos?

Capítulo 6 - Como gerenciar suas atividades para reduzir a ansiedade

Aprenda a manter uma programação

Descubra onde você está gastando seu tempo

Gerenciamento de tempo vs. gerenciamento de atividades

Priorização

Planejar e praticar

Capítulo 7 - Maneiras de encontrar calma instantânea e superar a ansiedade

As melhores maneiras de encontrar a calma instantânea

Conversa interna positiva

Imaginação guiada

Oração ou meditação

Pratique a Gratidão

Introdução



Você está constantemente com medo, preocupado ou talvez nervoso? Você tem problemas para dormir ou sempre se sente cansado e em pânico?

Você costuma se perguntar por que não consegue parar de se preocupar e por que ainda está com medo?

Você gostaria de superar esses problemas para começar a viver a vida que deseja?

Esses tipos de sentimentos e emoções costumam ser diagnosticados como ansiedade. Esses sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro, resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária.

Todos lidam com momentos em suas vidas em que sentem que o mundo está prestes a desmoronar sobre nós.

Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que correm solta em nossa mente.

Sentimos que ficaríamos em êxtase se poderíamos simplesmente desaparecer e emergir quando as situações estressantes em nossas vidas tivessem passado.

Embora essa seja uma reação completamente normal a situações estressantes, há momentos em que essas emoções e pensamentos se tornam tão comuns que começam a ter um grande impacto em nossas vidas.

Quando isso acontece, você cruzou a linha de normal para anormal. Se seus sentimentos de medo se tornam tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldade em realizar até as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser resolvido.

Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade. De modo geral, se nossas reações a certas situações forem muito mais grandiosas do que a resposta de outras, então você pode estar sofrendo de um transtorno de ansiedade.

Felizmente, se você sofre de um transtorno de ansiedade, há esperança de que possa ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal novamente. Uma experiência livre de medo, preocupação e ansiedade constantes. Fazendo algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes da condição.

Capítulo 1

Compreensão da Ansiedade



É uma reação normal do seu cérebro enviar sinais alarmantes ao seu corpo quando detecta um perigo, deixando o seu corpo reagir de acordo com esse perigo.

Para entender isso um pouco melhor, vamos definir estresse e ansiedade. Embora muitos acreditem que estresse e ansiedade são a mesma coisa, ao contrário dessa crença, porém, estresse e ansiedade têm várias diferenças.

Definindo Ansiedade

A ansiedade é frequentemente referida como o sentimento incômodo de preocupação ou preocupação que se desenvolve quando você está profundamente tenso com alguma coisa.

Sentir-se um pouco ansioso diante dos grandes acontecimentos da vida é normal. No entanto, se esses sentimentos preocupantes e preocupantes persistirem, mesmo quando tudo está sob controle, e você acaba ser afetado pelas menores mudanças na vida, então é provável que você tenha um sério problema de ansiedade.

Definindo Stress

O estresse é o sentimento natural que surge das pressões que experimentamos em nosso dia a dia.

Os sinais de estresse são enviados pelo cérebro quando nosso corpo e mente são levados ao limite.

Quando o cérebro detecta um sinal de estresse, ele libera adrenalina na corrente sanguínea. Esta liberação de adrenalina faz com que o corpo se sinta estressado ou cansado e cansado.

O corpo reage a esse aumento de adrenalina, levando à solução lógica de descanso da mente.

No entanto, se seu corpo se recusa a parar e a adrenalina permanece em sua corrente sanguínea, isso pode causar depressão, além de aumentar sua pressão arterial, o que pode causar outras reações negativas no corpo.

Entre essas reações negativas está a ansiedade.

Estatísticas do Instituto Nacional de Saúde Mental indicam que mais de 40 milhões de adultos americanos, cerca de 18% da população adulta, têm uma forma ou outra de ansiedade.

Isso torna os transtornos de ansiedade a mais comum de todas as doenças mentais nos Estados Unidos

O problema com ansiedade

Quando você não consegue se controlar quando se depara com diferentes situações de vida, isso significa que tende a ser mais hesitante em tomar certas decisões ou mudanças na vida, porque sua ansiedade pode impedi-lo de atingir seu potencial máximo.

Quando isso está associado a uma mentalidade negativa, que geralmente é associada ao estresse, as chances de você ter sucesso na vida são mínimas.

Quando você sofre de um transtorno de ansiedade, sua auto-estima e confiança costumam ficar muito baixas, pois sua mente está repleta de pensamentos negativos sobre seu valor e suas habilidades.

Além de ter um efeito sobre a sua confiança, a tensão constante que você sempre tem por causa da ansiedade pode muitas vezes causar fortes dores de cabeça e tensão muscular que pioram com o tempo.

Embora os efeitos negativos da ansiedade possam ser suficientes para motivá-lo a superá-la, conhecer alguns dos benefícios de passar pelo processo pode ajudá-lo a querer mudar.

Como a ansiedade pode afetar você

Para algumas pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade, os sintomas físicos associados à doença serão muito piores do que para outras pessoas.

Para outros, os sentimentos de medo e condenação podem ocorrer sem motivo algum, deixando-os com medo e inseguros a ponto de colocarem paredes ao seu redor para se protegerem.

O problema da ansiedade é que a preocupação constante com o que pode acontecer os leva a se sentirem oprimidos pelo mundo ao seu redor.

Esses sentimentos podem não apenas prejudicar sua capacidade de concentração, mas também torná-los incapazes de dormir ou comer. Eventualmente, isso pode fazer com que seus níveis de confiança diminuam e diminuam sua capacidade de manter uma visão positiva de sua vida.

Ainda assim, outros escolherão não falar sobre suas preocupações quando estão sofrendo de um transtorno de ansiedade, porque não acreditam que os outros vão entender o que eles estão sentindo.

Eles não apenas se preocupam em serem julgados por outras pessoas, mas também temem ser vistos como fracos.

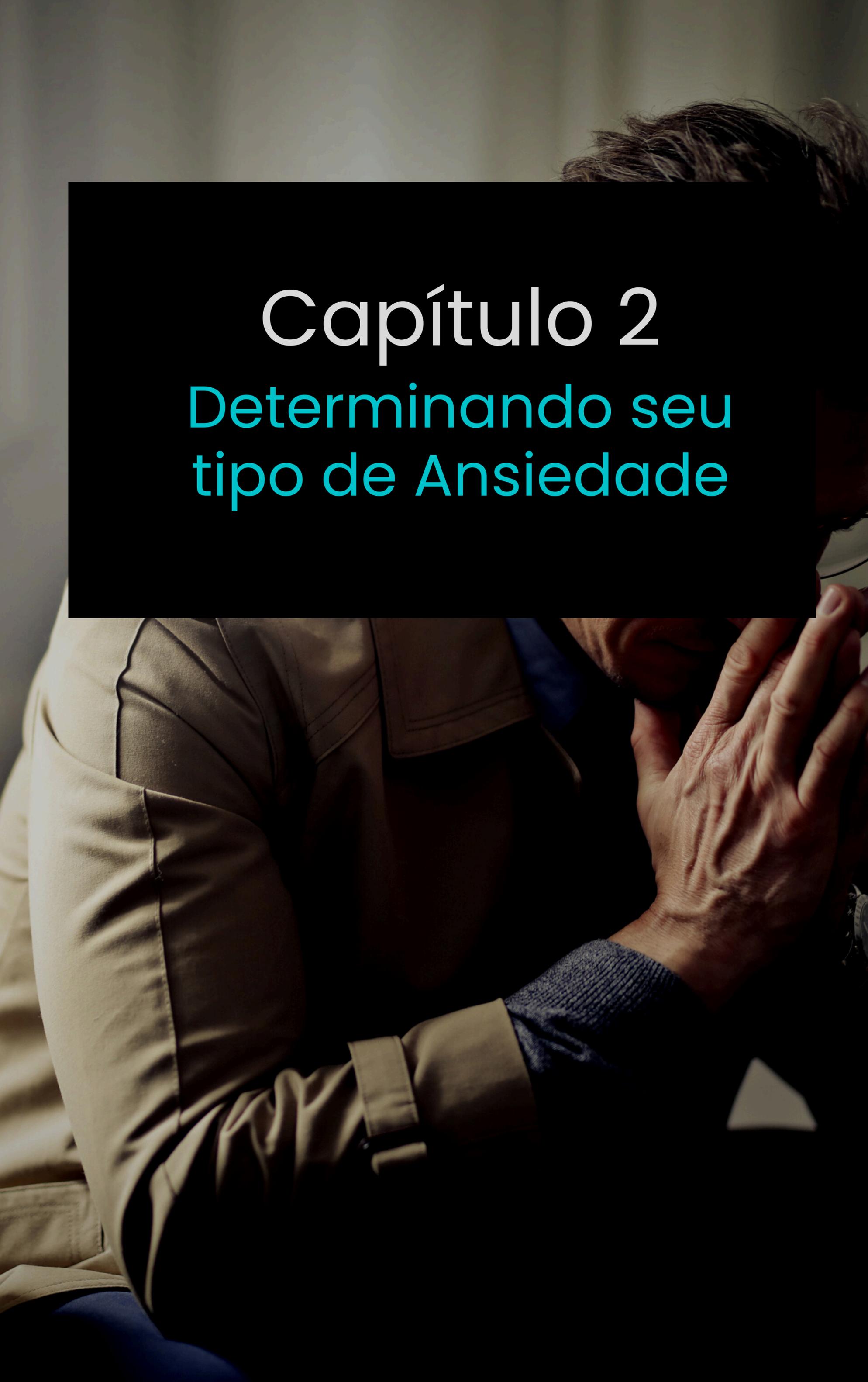
Embora muitas pessoas sofram de diferentes formas de transtornos de ansiedade, muitas optam por não revelar seu segredo a outras pessoas, porque sentem que serão mal interpretadas.

Há certos casos em que quem sofre de um transtorno de ansiedade se culpa pela maneira como se sente, embora seja uma parte natural da vida e ajude a nos proteger de um perigo real.

A boa notícia é que muitas pesquisas foram realizadas, e ainda estão sendo realizadas, sobre os diferentes transtornos de ansiedade.

Como resultado, mais profissionais médicos têm uma compreensão melhor das ordens de ansiedade do que antes, o que lhes permite tratar a doença e ajudar aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade a lidar melhor.

Embora atualmente não haja cura para esses tipos de transtornos, os tratamentos disponíveis podem ajudá-lo a se sentir melhor e a ensiná-lo a lidar melhor com seu transtorno de ansiedade.

A close-up photograph of a man in a light-colored suit jacket and a blue shirt. He is covering his face with his hands, with his fingers spread, suggesting a state of distress, anxiety, or despair. The background is a plain, light-colored wall.

Capítulo 2

Determinando seu tipo de Ansiedade

Antes de começar a lidar com sua ansiedade de maneira eficaz, você precisa ter certeza de que tem uma boa noção do que está enfrentando.

Ao contrário da ansiedade leve que quase todas as pessoas experimentam de vez em quando durante a vida, um transtorno de ansiedade vem em vários tipos.

Transtorno de ansiedade geral

Pessoas que experimentam transtorno de ansiedade geral, ou TAG, são caracterizadas por experimentar preocupação e medo duradouros sobre muitas coisas, que podem ser carreira, dinheiro, família ou até mesmo escola.

Seus sentimentos se tornam irrealistas, o que pode afetar seu desempenho em suas atividades diárias. O problema com as pessoas com TAG é a incapacidade de apontar o medo específico e o problema em controlar sua preocupação.

O transtorno de ansiedade generalizada afeta cerca de 3% da população dos Estados Unidos, e quase metade das pessoas que sofrem de TAG são mulheres.

Aqueles que sofrem de TAG geralmente se queixam de estar em um estado constante de preocupação com coisas como finanças, relacionamentos, emprego e saúde.

Embora isso possa ser dito sobre a maioria das pessoas de vez em quando, aqueles com TAG sentem ansiedade em relação a uma situação específica com muito mais intensidade do que a situação justifica.

Os sintomas do transtorno de ansiedade generalizada são os mesmos da ansiedade comum, mas eles são mais crônicos e graves. Eles incluem preocupação excessiva e contínua, dores de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, sensação de nervosismo, fadiga, suor, dificuldade para dormir, náusea, dor de estômago e uma sensação de destruição constante e iminente.

Síndrome do pânico

Um transtorno de pânico é caracterizado por ataques de pânico. Um ataque de pânico é descrito como a sensação repentina de medo e pressa para fugir de algo, lutando para chegar à saída mais próxima.

É a sensação avassaladora de antecipação de que algo ruim está acontecendo. Os ataques de pânico surgem repentinamente e atingem um nível máximo em questão de minutos e podem durar horas.

Os ataques de pânico geralmente se manifestam como períodos súbitos de medo intenso que podem incluir tremores, palpitações cardíacas, falta de ar, ondas de calor, dificuldade para respirar, calafrios, medo de perder o controle, dormência, formigamento, um medo extremo repentino da morte, e desgraça iminente.

Esses sentimentos são muito mais intensos do que aqueles frequentemente associados às expressões mais tradicionais de ansiedade.

Durante um ataque de pânico, esses sintomas podem se tornar tão graves que aqueles que sofrem de ataques de pânico podem ficar paralisados durante todo o ataque.

Uma das diferenças mais significativas entre um ataque de ansiedade e um ataque de pânico é que um ataque de ansiedade geralmente ocorre depois de passar por um estressor, enquanto um ataque de pânico pode se materializar sem um estressor claro por perto para acioná-lo.

Se você sofre de um ataque de pânico, pode acabar evitando certos lugares, pessoas e situações por medo de que eles possam desencadear um ataque de pânico.

Não há causa conhecida para o transtorno do pânico, mas geralmente ocorre em famílias, embora não esteja claro se isso se deve a fatores genéticos ou ambientais.

Transtorno de ansiedade social

Este tipo de transtorno de ansiedade é caracterizado por pessoas que evitam socializar com um grupo, pois temem ser julgadas negativamente ou envergonhadas publicamente.

Esse tipo de medo inclui pessoas que experimentam sustos do palco, medo de demonstrar afeto e medo de humilhação.

Indivíduos com transtorno de ansiedade social são conhecidos por apresentarem sintomas de ansiedade extrema quando se encontram em situações em que são forçados a interagir com outras pessoas em uma função social.

Se não conseguirem evitar um tipo específico de função social, podem começar a sentir sintomas físicos extremos, como aumento da frequência cardíaca, náuseas, tonturas e suor.

Para ser diagnosticada com um transtorno de ansiedade social, a pessoa deve apresentar esses tipos de sintomas na maioria das vezes por pelo menos seis meses, e os sintomas devem ser fortes o suficiente para impedir sua vida diária.

Se a ideia de convidar um estranho para sair ou fazer uma apresentação no trabalho é suficiente para fazer seu coração disparar, então você pode estar sofrendo de transtorno de ansiedade social. Existem aproximadamente 15 milhões de adultos americanos que sofrem de transtorno de ansiedade social, e o início médio da doença ocorre durante a adolescência.

Fobias

Uma fobia é definida como um sentimento irracional de medo de algo ou de uma situação, acreditando que isso pode causar danos. As pessoas com fobia fazem o possível para evitar objetos ou situações específicas para prevenir ataques de pânico desencadeados por esses medos irracionais. Quando um medo é desencadeado, a ansiedade resultante pode se tornar incontrolável. Para ser diagnosticado com fobia, o medo excessivo e persistente de um objeto ou situação inócua deve durar pelo menos seis meses e ser grave o suficiente para que evitar a situação ou objeto tenha um impacto negativo em sua vida cotidiana. Por exemplo, não querer cair do topo de uma montanha é perfeitamente normal, mas se a ideia de estar em um lugar alto for o suficiente para acelerar seu coração, encontrar-se no último andar de um prédio alto pode deixá-lo paralisado. Cerca de oito a dez por cento do mundo ocidental sofre de fobias específicas, embora apenas cerca de três por cento delas estejam na Ásia e na Índia. Uma fobia pode surgir em uma pessoa como uma experiência direta com um objeto ou lugar que deu terrivelmente errado. Também pode ser o resultado de ver outra pessoa experimentar algo traumático. Esse tipo de medo geralmente se manifesta entre as idades de 10 e 17 anos.

Transtorno obsessivo-compulsivo

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo, ou TOC, é caracterizado por meros pensamentos ou ações que são angustiantes e repetitivas.

As pessoas que sofrem de TOC sabem que suas reações compulsivas são irracionais, mas não conseguem parar a sensação e, portanto, agem para satisfazer sua ansiedade.

Eles tentam justificar as razões por trás de suas ações com sentimentos supersticiosos de insegurança.

Pessoas que sofrem de TOC geralmente andam no mesmo padrão, limpam obsessivamente seus itens pessoais, estão cientes da poeira e sujeira por causa da lavagem constante dos objetos ou da verificação constante de fechaduras, fogões a gás e interruptores de luz.

Transtorno de estresse pós-traumático

O transtorno de estresse pós-traumático, PTSD, é uma ansiedade que geralmente tem origem em uma experiência anterior com risco de vida.

Freqüentemente, está associado a homens e mulheres que servem nas forças armadas, mas pode afetar qualquer pessoa que passou por uma situação de risco de vida.

Os ataques de pânico geralmente ocorrem quando esses indivíduos se deparam com um fator desencadeante que os faz lembrar de um acontecimento terrível, fazendo-os lutar para fugir ou lutar.

Transtorno de Ansiedade de Separação

Este transtorno é caracterizado por uma intensa demonstração de pânico quando separado de uma pessoa, lugar ou coisa que lhes causa ansiedade.

Os sintomas do transtorno de ansiedade da separação são normalmente vistos entre crianças pequenas quando são separadas de suas mães ou cuidadores primários.

Como saber se você sofre de um transtorno de ansiedade

A extensão do efeito da ansiedade em um indivíduo depende de vários fatores. Independentemente da gravidade e do tipo de transtorno de ansiedade, vários sintomas são comuns. Se você exibir regularmente algum dos sintomas a seguir, consulte seu médico para determinar se tem um transtorno de ansiedade latente.

- Sentimentos de pânico, medo e inquietação
- Preocupar-se muito, especialmente com as coisas do dia a dia
- Não dormir o suficiente
- Falta de ar
- Músculos tensos
- Indigestão
- Fadiga
- Estar muito consciente de suas ações e comportamentos
- Comportamentos compulsivos
- Tontura
- Náusea
- Mãos frias ou suadas

A boa notícia é que os transtornos de ansiedade, assim como quaisquer outros problemas de saúde mental, podem ser tratados. Consultar um médico é o primeiro passo ideal para obter um diagnóstico adequado de sua condição. Com um diagnóstico adequado, você pode ter uma ideia mais clara do que constitui sua ansiedade, o que a desencadeia e, o mais importante, como você pode resolver o problema.

Capítulo 3

Praticando Atenção Plena Para Superar a Ansiedade



Você pode estar se perguntando o que exatamente é atenção plena e como ela pode ser usada para superar a ansiedade.

Em suma, atenção plena significa estar totalmente desperto e estar totalmente ativo e presente em nossa vida cotidiana.

É um método para abordar a vida sabendo que o presente é o único momento que qualquer um de nós tem para estar vivo.

A prática da atenção plena é a capacidade de prestar atenção consciente às nossas experiências internas e externas por meio de uma atitude aberta que deixa de lado julgamentos desnecessários.

É uma forma de direcionar nossa consciência para o presente. Isso permite que alguém faça melhor uso de seus recursos, percepção, intuição e criatividade.

Ao praticar a atenção plena, você aprende a observar seus pensamentos e sentimentos diariamente.

Isso ajuda a criar um espaço entre seus sentimentos e reações, o que permite que você seja capaz de perceber como reagir reflexivamente sobre a situação, em vez de uma resposta automática e reflexiva.

Benefícios da atenção plena

A prática da atenção plena pode ajudá-lo a lidar com muitas atitudes diferentes que podem contribuir para sua capacidade de viver uma vida bem-satisfeita.

Focar no presente permite que você se preocupe menos com o que aconteceu no passado, bem como com o que acontecerá no futuro.

Isso permite que você gerencie eventos conforme eles ocorrem e permite que você se envolva nas atividades de hoje, tendo plena capacidade para lidar com os eventos conforme eles acontecem.

Quando você lida apenas com os eventos que acontecem hoje, terá menos probabilidade de se preocupar com as coisas ou se arrepender de ações passadas.

Você ficará menos preocupado com o futuro e fará melhores conexões com seu ambiente social. Aqui estão três propósitos benéficos para explicar por que a atenção plena funciona para indivíduos que sofrem de transtornos de ansiedade.

Alivie o estresse físico e evite problemas de saúde

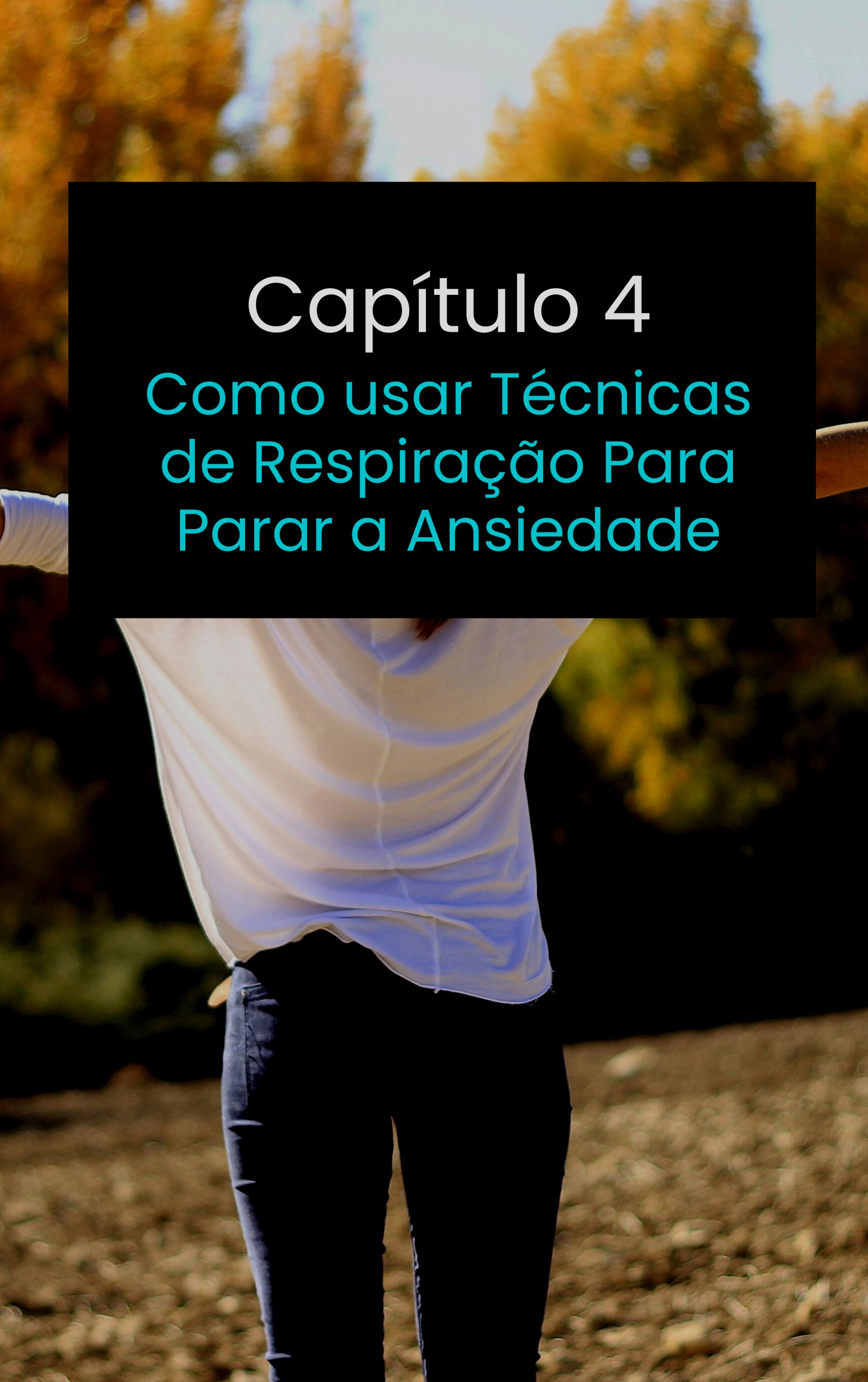
Mindfulness também visa erradicar o estresse de sua vida. O mundo está cheio de gatilhos que induzem o estresse, mas como a atenção plena o incentiva a pensar na realidade presente, o estresse diário pode ser reduzido, se não totalmente aliviado. O estresse é uma das principais causas de várias doenças, como hipertensão, obesidade e doenças cardíacas, entre outras. Quando você pratica a plena consciência diariamente, pode eliminar bastante o estresse. Quando você pode eliminar o estresse diário, pode reduzir significativamente o risco de desenvolver muitos problemas graves de saúde que podem ser evitados.

Elimina Preocupações

Praticar a atenção plena ajuda a eliminar as preocupações diárias. A preocupação é um dos maiores fatores que podem causar estresse e comprometer sua saúde física e mental. No entanto, se você praticar a atenção plena, poderá se treinar para se concentrar nas coisas presentes e ver as coisas ao seu redor como são e sem julgamento. Já que você não precisa pensar em outras coisas do futuro ou do passado, não há nada com que se preocupar, então você pode dar ao seu corpo um bom descanso, paz de espírito e felicidade.

Elimina a depressão e outros transtornos mentais

Como a atenção plena é considerada um estado mental de concentração e concentração, ela pode ajudar a eliminar vários transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Se você sofre de ansiedade ou depressão, ignorar seu estado mental pode tornar a condição pior e resultar em condições ainda mais graves. No entanto, praticar a atenção plena o incentiva a libertar a mente de preocupações que podem levar a vários transtornos mentais.

A person wearing a white t-shirt and dark pants is standing in a field. The background shows trees with yellow and orange leaves, suggesting an autumn setting. The person's arms are slightly out to the sides. A black rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing white and cyan text.

Capítulo 4

Como usar Técnicas de Respiração Para Parar a Ansiedade

A respiração é definida como uma função automática do corpo que é gerenciada pelo sistema respiratório e controlada pelo sistema nervoso central.

A respiração pode ser percebida como uma resposta do corpo quando se depara com o estresse, onde há uma mudança marcante nos padrões e taxas de respiração.

Esta é uma parte do mecanismo de luta ou fuga do corpo e é parte da resposta do corpo a situações estressantes.

Os seres humanos receberam o poder de controlar seus padrões de respiração, e estudos mostraram que, com nossa capacidade de controlar nossos padrões de respiração, podemos controlar e combater o estresse e outras condições de saúde relacionadas, como ansiedade e depressão.

Respiração controlada quando usada na prática de ioga, tai chi, e outras atividades de meditação, também é usado para atingir um estado de relaxamento.

Técnicas de respiração controlada podem ajudar a aliviar as seguintes condições:

- Transtornos de ansiedade
- Ataques de pânico
- Síndrome da fadiga crônica
- Ataques de asma
- Dor forte
- Pressão alta
- Insônia
- Estresse

A relação entre estresse e respiração

O papel mais fundamental da respiração é levar oxigênio para o corpo e remover o dióxido de carbono do corpo através dos pulmões. Os músculos que circundam os pulmões, como o diafragma, controlam o movimento dos pulmões, assim como os músculos localizados entre as costelas.

Uma pessoa que passa por estresse muda seus padrões de respiração.

Normalmente, quando você está ansioso, você faz respirações pequenas e superficiais com o uso dos músculos dos ombros, em vez dos músculos do diafragma, para controlar o comportamento respiratório nos pulmões.

Este tipo de mecanismo respiratório interrompe o equilíbrio dos gases no corpo.

Por outro lado, a hiperventilação ou respiração excessiva superficial pode prolongar muito a sensação de ansiedade uma vez que desencadeia o agravamento dos sintomas de stress.

A resposta de relaxamento da respiração

Se você estiver se sentindo estressado ou ansioso, pode relaxar seu corpo respirando lenta e suavemente pelo nariz para ajudar a equilibrar seus padrões de respiração. Seguir o padrão respiratório de uma pessoa relaxada pode acalmar o sistema nervoso que gerencia as funções involuntárias do corpo. A respiração controlada também pode alterar o estado fisiológico da pessoa, o que inclui reduzir a pressão arterial, diminuir a frequência cardíaca, diminuir os hormônios do estresse, diminuir o acúmulo de ácido lático nos tecidos dos músculos e gerenciar os níveis de oxigênio e dióxido de carbono no corrente sanguínea. Outras mudanças fisiológicas que podem ser afetadas quando você aprende a controlar a respiração incluem o aumento da energia física e o aumento da sensação de calma e bem-estar.

Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático

Padrões de respiração profunda estimulam o Sistema Nervoso Parassimpático, ou SNP, que é responsável pelas corporatividades quando em um estado relaxado ou quando você está em repouso. Por outro lado, a hiperventilação incentiva o oposto. O Sistema Nervoso Simpático, ou SNS, é responsável pelas atividades físicas relacionadas à resposta de luta ou fuga do corpo quando o estresse é detectado.

Você pode comparar esses dois sistemas dessa maneira; PNS é a irmã calma, e SNS é a irmã maluca e não simpática que está sempre à beira de um colapso nervoso. No que diz respeito às funções do nosso corpo, a única que podemos controlar prontamente é a nossa respiração, que é como podemos curar nossos corpos ansiosos. Ao mudar o mecanismo de respiração, você pode ajudar outras partes do corpo a funcionar normalmente para evitar as reações graves ao estresse.

Exercícios de respiração para reduzir a ansiedade

Existem três exercícios de respiração profunda que você pode praticar para ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão.

Conforme discutido anteriormente, o ato de hiperventilar pode aumentar e piorar muito os sintomas de estresse e ansiedade.

Os exercícios respiratórios a seguir podem ser usados em qualquer lugar para ajudá-lo a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

Respiração Coerente

Essa técnica de respiração controlada permite que você diminua drasticamente a respiração e ajuda a maximizar a variabilidade da frequência cardíaca, ou VFC, que é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático.

A técnica é simples e pode ser realizada em qualquer lugar. Comece inspirando profundamente, enquanto conta até cinco e, em seguida, conte até cinco novamente enquanto expira.

A técnica faz com que você respire a uma taxa de cinco respirações por minuto.

Observe como as mudanças em seu padrão de respiração afetam a VFC, que é responsável por mudar seu sistema nervoso do SNP para o SNS, ou vice-versa.

O resultado é que a VFC mais alta significa um sistema cardiovascular mais saudável e uma resposta mais forte ao estresse.

Respiração de resistência

A respiração de resistência, como o próprio nome indica, é a respiração com resistência no fluxo de ar que entra e sai do corpo.

É uma maneira de respirar em que você estreita a passagem do ar ou usa objetos, como um canudo, para inspirar e expirar.

Uma maneira mais fácil de fazer isso é respirar pelo nariz em vez de pela boca.

Outra maneira de praticar a respiração de resistência é respirando ao longo de um canto ou canto.

Esta é uma maneira eficaz de realizar este exercício porque as cordas vocais estreitam efetivamente a passagem do ar.

Respiração em movimento

O movimento respiratório é a técnica de respirar com a imaginação. Ajuda você a respirar como se estivesse empurrando o oxigênio para o topo da cabeça e expulsando todo o dióxido de carbono do corpo.

Ao inspirar, você precisa imaginar que está movendo a respiração dos pulmões para o topo da cabeça.

Aprender a controlar a respiração pode reduzir drasticamente os sintomas de estresse e ajudá-lo a superar o transtorno de ansiedade.

Combinar técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com atenção plena, pode manter sua mente calma e focada no presente.

A woman with long brown hair is shown in profile, looking upwards. The background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden lights. A black rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing white and cyan text.

Capítulo 5

Como Gerenciar Seus Pensamentos Para Controlar a Ansiedade

Respiração em movimento

O movimento respiratório é a técnica de respirar com a imaginação. Ajuda você a respirar como se estivesse empurrando o oxigênio para o topo da cabeça e expulsando todo o dióxido de carbono do corpo. Ao inspirar, você precisa imaginar que está movendo a respiração dos pulmões para o topo da cabeça. Aprender a controlar a respiração pode reduzir drasticamente os sintomas de estresse e ajudá-lo a superar o transtorno de ansiedade. Combinar técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com atenção plena, pode manter sua mente calma e focada no presente. Se você costuma ter pensamentos estranhos e malucos que são perturbadores e quer tirar esses pensamentos da sua cabeça, então você ficará feliz em saber que pode fazer exatamente isso quando aprender a administrar seus pensamentos para ajudá-lo a controlar sua ansiedade. Embora seja normal ter pensamentos malucos e estranhos de vez em quando, o que os torna anormais e incomuns é quando eles reaparecem com frequência e você tem dificuldade para esquecê-los. Esses pensamentos malucos podem até causar medo porque o pensamento é muito perturbador por natureza. Se você quiser ser capaz de gerenciar seus pensamentos, precisará compreender os fatos que cercam os pensamentos ansiosos, suas raízes e como evitá-los.

Gerencie sua ansiedade controlando seus pensamentos

Quando você está tendo pensamentos malucos, você está tendo pensamentos ansiosos.

Uma pessoa que não sofre de transtornos de ansiedade terá dificuldade em compreender as várias maneiras pelas quais a ansiedade pode afetar o corpo e a mente.

A explicação lógica para isso é que todas as pessoas sentem ansiedade em diferentes momentos da vida.

Algumas experiências mais comuns que podem causar ansiedade ocorrem imediatamente antes de uma entrevista de emprego, exame ou até mesmo de convidar alguém para sair.

No entanto, esses momentos de ansiedade tendem a passar logo após a conclusão do evento.

No entanto, as pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade são muito diferentes do tipo de ansiedade que outras pessoas experimentam.

Os transtornos de ansiedade podem ter um impacto nos aspectos emocionais e físicos de uma vida, o que pode levar a um desequilíbrio significativo.

A criação de pensamentos loucos e assustadores é um dos sintomas mais comuns que as pessoas com ansiedade experimentam.

A ansiedade tem a capacidade de mudar o pensamento e fazer você pensar e acreditar que você está perdendo o contato com a realidade.

Faz você pensar que está enlouquecendo e enlouquecendo. Se você está sofrendo desses sintomas, não precisa se preocupar, e eles são apenas os efeitos de seus pensamentos ansiosos.

O que desencadeia pensamentos ansiosos?

Existem diferentes pensamentos ansiosos que podem ser considerados loucos. Esses pensamentos não estão apenas enraizados na preocupação, mas muitos deles estão enraizados nos sintomas de ansiedade que você pode estar sofrendo.

Imagens indesejadas

Pessoas que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo, TOC, são aquelas que frequentemente experimentam imagens indesejadas. Essas imagens indesejadas geralmente são formadas por sentimentos de preocupação, insegurança e a necessidade de proteger suas vidas e aqueles que amam.

Às vezes, essas imagens indesejadas podem ser desencadeadas por aquilo que eles mais temem.

Por exemplo, quem sofre de TOC pode imaginar alguma forma de violência grave, que pode ser extremamente angustiante.

Em resposta a essa angústia, eles trancam todas as portas. Ou eles podem imaginar um incêndio grave que pode acontecer, então eles verificam continuamente se há vazamentos de gás.

Essas ações estão diretamente ligadas à sua ansiedade.

Preocupações não solicitadas

A preocupação é a pedra angular da ansiedade. Nesse caso, alguém que sofre de ansiedade experimenta preocupações estranhas, muitas vezes irracionais. Isso os faz temer que algo ruim possa acontecer. O sintoma preocupante pode ser extremamente persistente e arbitrário, mas tudo se resume a que o sofredor de ansiedade tenha uma sensação estranha, que o deixa desconfortável.

Medo de enlouquecer

O medo real de que a ansiedade está ficando louca vem do fato de os sintomas da ansiedade serem tão distintos que eles podem realmente pensar que estão ficando loucos

. A distinta sensação de ansiedade pode fazer sua cabeça girar com muitos pensamentos indesejáveis e rápidos que são extremamente difíceis de controlar. Esse medo pode ser tão irracional que afeta as atividades diárias e pode ter um impacto tremendo na vida das pessoas com transtorno de ansiedade.

Como evitar pensamentos ansiosos

A ansiedade é afetada por seus pensamentos e seus pensamentos são afetados pela ansiedade. Com um edifício sobre o outro, a situação pode se tornar quase impossível de controlar.

Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode começar a evitar pensamentos ansiosos e encerrar o ciclo de preocupação.

Enfrente o Pensamento

A lógica está por trás do medo. Você não quer pensar no pensamento por causa do medo que vem com ele.

Portanto, você precisará descobrir como definir sua mente para não temer os pensamentos. Não importa o quão louco seja o pensamento que você está tendo, quando você aprende e pratica para enfrentá-lo, os pensamentos não podem mais ser uma razão para temer o pensamento, e não importa se o pensamento ocorrer novamente.

Crie o Pensamento

Outra maneira de gerenciar seus pensamentos ansiosos é criá-los antes mesmo de acontecerem.

Quando sua mente estiver acostumada ao pensamento, seu medo será suprimido. A razão por trás desse método é que, quando as pessoas temem algo, elas precisam enfrentar seus medos e, no final, aprenderão a superá-los.

Escreva o que foi pensado

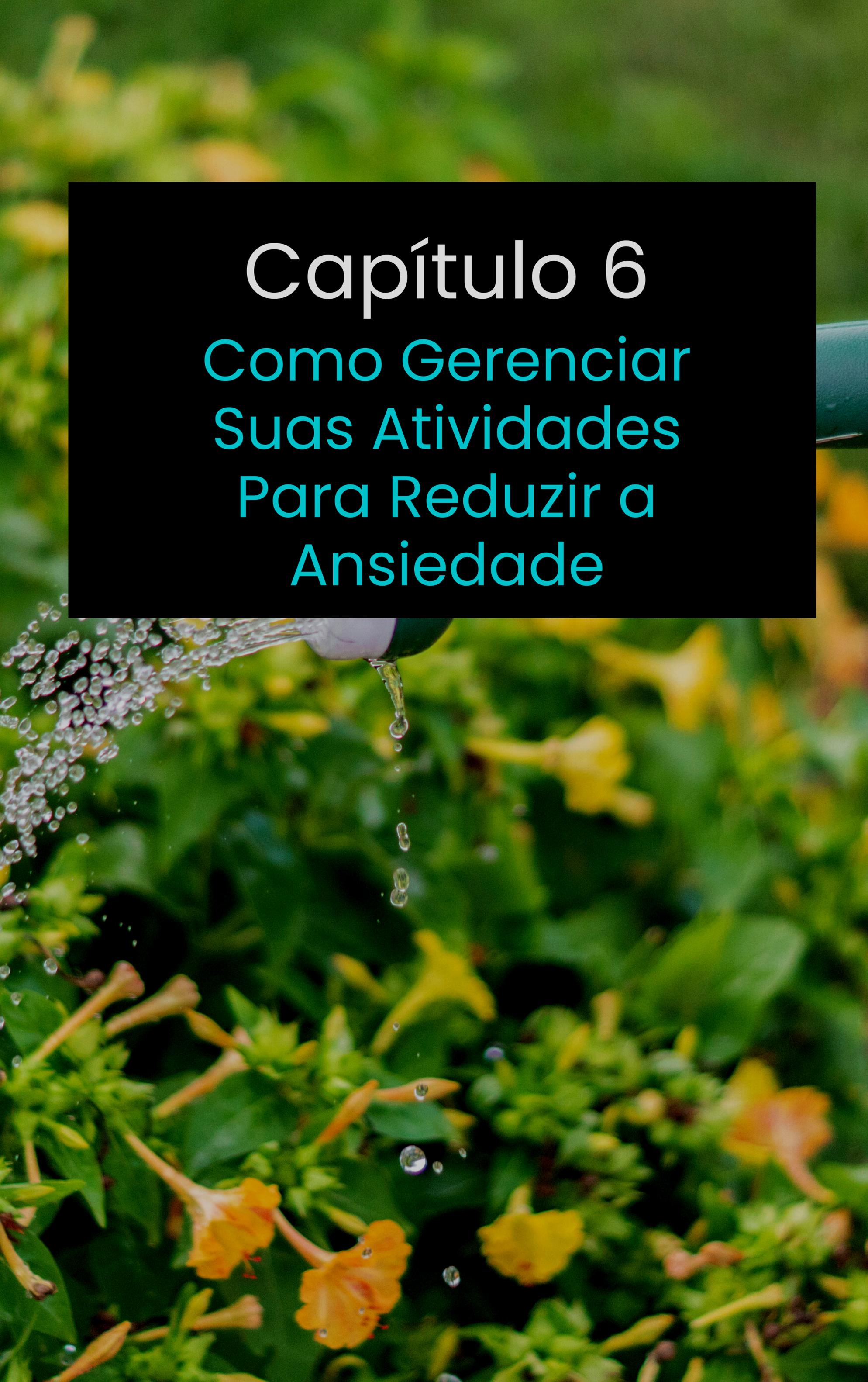
Uma maneira de os profissionais fazerem com que os que sofrem de ansiedade lidem com seus medos é escrever os pensamentos perturbadores como uma forma de tirá-los da cabeça.

Quando alguém tem pensamentos ansiosos, escrever esses pensamentos em um pedaço de papel é como colocá-los em algum lugar permanente, o que permite que a mente relaxe.

Essa prática de anotar pensamentos de medo e ansiedade tende a apaziguar a mente e permite que eventualmente se esqueça.

Estas são apenas algumas das maneiras fáceis de começar a lidar com pensamentos ansiosos que aparecem aleatoriamente.

Embora você ainda precise lidar com sua ansiedade subjacente, essas etapas simples podem ajudá-lo a interromper os pensamentos debilitantes.

A close-up photograph of water being poured from a green watering can onto a dense patch of green plants with small yellow flowers. The water is captured in mid-air, creating a spray of droplets and a single stream falling from the spout. The background is a soft-focus green field of similar plants.

Capítulo 6

Como Gerenciar Suas Atividades Para Reduzir a Ansiedade

Se você está vivendo uma vida agitada e sem parar, pode estar piorando ainda mais seus sintomas de ansiedade. Quando você segue um planejamento estratégico para tudo em sua vida, pode reduzir o estresse e a ansiedade e ainda ter mais de tudo. Nossa sociedade tem se tornado cada vez mais ocupada nas últimas décadas. Estamos constantemente rodeados de atividades que vão da casa ao trabalho, sem falar nos esportes, viagens e tempo que passamos com a família. Existe uma maneira muito simples de finalmente pôr fim à ansiedade e reduzir o estresse em sua vida. O planejamento estratégico pode ajudá-lo a colocar sua vida em perspectiva e colocar as coisas no lugar onde deveriam estar. Aqui estão algumas dicas e comprovadas estratégias para começar a reduzir o estresse e superar a ansiedade.

Aprenda a manter uma programação

Ao manter uma programação, você pode aprender como maximizar sua disponibilidade. Sua memória não é uma fonte confiável para controlar tudo o que você precisa fazer ao longo do dia. Mantenha um planejador com você e reserve um tempo para anotar sua programação para a semana. Acompanhe cuidadosamente sua programação e faça o possível para cumpri-la. Gerenciar seus sintomas de ansiedade nada mais é do que uma questão de agendar e seguir diligentemente um cronograma.

Descubra onde você está gastando seu tempo

Sua programação o ajudará a saber onde você está gastando a maior parte do tempo. Concentre-se nas tarefas que você faz regularmente no dia a dia.

É aqui que começa a gestão do tempo. Determinar a quantidade de tempo que você gasta em atividades diárias pode ajudar a reduzir seus níveis de estresse e permitir que você tenha mais tempo para relaxar.

Também pode ajudar a tomar notas para referências futuras. Rastrear o tempo gasto permitirá que você saiba quanto tempo leva para fazer compras, lavar a roupa, buscar as crianças na escola ou até mesmo preparar o jantar, e pode ajudá-lo a alocar o tempo que você precisa

complete seu trabalho. Sempre faz sentido agir de acordo com um propósito para que todo o resto se encaixe.

Gerenciamento de tempo vs. gerenciamento de atividades

Você provavelmente já ouviu falar sobre gerenciamento de tempo durante toda a sua vida.

Embora seja sempre bom aprender a administrar seu tempo, é ainda melhor aprender a administrar suas atividades, especialmente se você sofre de ansiedade. Todos nós temos a mesma quantidade de tempo durante o dia para fazer as coisas, o que pode realmente fazer a diferença é aprender como alocar esse tempo para fazer o máximo durante o dia sem ficar estressado ou ansioso.

A maneira como alocamos nosso tempo para as muitas atividades que temos que fazer em um dia pode fazer uma grande diferença em sua vida.

Ao gerenciar suas atividades, é extremamente importante priorizar o seu dia.

Reserve algum tempo para fazer uma lista de todas as suas atividades diárias, priorizando-as com a atividade mais importante no topo.

Priorização

Embora seja sempre uma boa ideia manter um cronograma e segui-lo de perto, é igualmente importante priorizar essas atividades.

Você precisa se certificar de que aloca bastante tempo para concluir as tarefas que estão associadas à sua saúde, riqueza e conexões.

Ao colocar uma alta prioridade nesses aspectos regularmente, você será capaz de abrir a porta para uma vida de grandeza e felicidade sem ansiedade.

Planejar e praticar

Não é suficiente simplesmente planejar suas atividades se quiser superar a ansiedade. O planejamento deve vir com a prática ou colocar seus planos em ação. Planejar sem ação é como desejar sem fazer.

Deve haver uma ação deliberada para colocar os planos em funcionamento. Seguir um plano excelente e cumpri-lo é uma ótima maneira de reduzir a ansiedade e o estresse e ter tudo no lugar.

Há casos em que os planos elaborados podem ser prejudicados por circunstâncias imprevistas ou fatores ambientais.

Ter um plano de backup pode ajudá-lo a evitar essas situações. Planos de backup geralmente são elaborados quando você cria seu plano original.

É uma forma de resolver a questão “e se” que costuma atormentar as pessoas com transtornos de ansiedade. Ter uma programação e um plano para realizar suas atividades é uma ótima maneira de reduzir o estresse em sua vida.

A person is sitting on a wooden pier that extends into a calm lake. The person is seen from behind, silhouetted against the water. The lake reflects the surrounding landscape, which includes steep, forested mountains and a clear sky. The overall scene is peaceful and serene.

Capítulo 7

Maneiras de Encontrar Calma Instantânea e Superar a Ansiedade

Um dos problemas mais comuns que as pessoas que sofrem de ansiedade devem enfrentar é o aumento da intensidade dos sintomas. Por exemplo, digamos que você está a caminho de uma entrevista de emprego e acaba tendo um pneu furado.

Embora a ação de trocar o pneu possa ser fácil, assim como ligar para a pessoa que você iria encontrar para explicar por que está atrasado, a ansiedade, no entanto, pode empurrar seus pensamentos racionais para fora do caminho e direcioná-lo para mais catastróficas.

Quando a ansiedade está no assento do motorista, pode ser muito fácil levar você e sua mente racional para o precipício proverbial.

O gerenciamento bem-sucedido da ansiedade tem dois processos distintos: o gerenciamento de longo e curto prazo do transtorno.

O longo

O processo de longo prazo requer que se chegue a um entendimento de onde sua ansiedade particular se origina e pode ajudar a diminuir e diminuir os ataques de ansiedade que você está experimentando.

No entanto, esse processo vai demorar muito e os ataques de ansiedade são uma parte importante do "agora".

No momento presente, o objetivo é encontrar maneiras de se acalmar rapidamente, para que sua mente racional possa recuperar o controle dos pensamentos e medos fugitivos que são exacerbados pelo ataque de ansiedade.

As melhores maneiras de encontrar a calma instantânea

Com mais de 50 milhões de americanos sofrendo de ansiedade todos os anos, é considerado o número um em saúde mental condição no país.

Essa estimativa pode ser ainda mais conservadora porque muitas pessoas com ansiedade não buscam um diagnóstico com seus médicos.

Acredita-se que a ansiedade custa bilhões de dólares por ano em trabalho perdido e relacionamentos danificados ou destruídos.

A boa notícia é que os transtornos de ansiedade são tratáveis. Há muitas coisas que você pode fazer para obter alívio imediato dos sintomas debilitantes que costumam acompanhar um transtorno de ansiedade.

O truque é encontrar um lugar calmo em meio a um ataque de ansiedade é colocar sua mente de volta no controle do momento.

A ansiedade desencadeia respostas fisiológicas, como batimento cardíaco acelerado, respiração difícil, aumento da pressão sanguínea e inúmeras respostas de luta ou fuga.

A seguir estão apenas algumas das estratégias que você pode usar para neutralizar os efeitos de um ataque de ansiedade e encontrar a calma instantânea.

Conversa interna positiva

Quando você começa a sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ajudar imensamente dar a si mesmo uma conversa fortalecedora e encorajadora. Para evitar que você fique sobrecarregado com o que está sentindo. Usar a conversa interna positiva permitirá que o lado mais assertivo de sua personalidade assumo o controle. Também pode ajudar sussurrar palavras suaves para si mesmo enquanto espera que seus batimentos cardíacos e sua respiração voltem ao normal.

Imaginação guiada

Quando você sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ser útil imaginar uma situação ou lugar que você considere calmo e tranquilo. Por exemplo, você pode imaginar que está descansando em uma praia isolada ou no topo de uma montanha, longe das preocupações do mundo, ou pode imaginar que está envolto em uma bolha de segurança e nenhum dos seus gatilhos de ansiedade pode tocá-lo enquanto você está neste lugar de consolo. Você também pode tentar trazer à sua mente uma memória feliz, como seu primeiro beijo, ou uma grande vitória, ou a primeira vez que segurou seu filho. Transportar-se para esses horários e lugares, mesmo que temporário, pode ajudá-lo a controlar a situação que está causando sua ansiedade. Para obter os melhores resultados, certifique-se de envolver todos os seus sentidos sempre que fizer um exercício de visualização como este. Você pode, por exemplo, imaginar como um mar tranquilo soaria e cheiraria, ou imagine as cores presentes em um belo pôr do sol ou amanhecer. Quanto mais nítida você puder tornar a imagem, maiores serão as chances de encontrar a calma instantânea que está procurando.

Oração ou meditação

Se você é religioso, pode considerar a oração como uma forma de sentir calma instantânea. A pesquisa mostrou que a oração é uma forma eficaz de acalmar muitos humores negativos, especialmente se a oração envolve a entrega da situação a um poder superior. Você pode incluir em sua oração um pedido específico para controlar melhor sua ansiedade. Se você tem uma oração com palavras específicas em mente, como a Oração da Serenidade ou a Oração do Senhor, é importante que você não apresse as palavras. Certifique-se de trazer cada palavra à sua mente como se nunca as tivesse dito antes, ou como se estivesse escrevendo a oração no papel. Isso pode ajudá-lo a mudar o foco de seus pensamentos da causa de sua ansiedade para uma mente mais racional, dando-lhe a chance de trazer a parte racional de seu cérebro de volta ao foco. Se você não gosta de orar, mas está procurando uma experiência semelhante, pode tentar uma meditação simples, que é a técnica de focar em seu eu interior para atingir um estado alterado de consciência. Existem muitas maneiras de você meditar para obter calma instantânea. Alguns gostam de meditar repetindo um mantra específico, como "om" indefinidamente, enquanto outros gostam de meditar por meio de exercícios físicos como tai chi ou ioga, enquanto outros ainda acham que apenas sentar em silêncio contemplativo é eficaz para gerar instantâneos calma. A meditação costuma ser bem-sucedida por causa dos muitos sintomas cognitivos de ansiedade. Quando sua mente está ocupada com uma quantidade avassaladora de pensamentos confusos, um exercício de concentração, como a meditação, pode ser eficaz para cortar o âmago de tudo o que está causando sua ansiedade. A meditação também pode promover uma vida consciente e diminuir a reação da mente ao estresse.

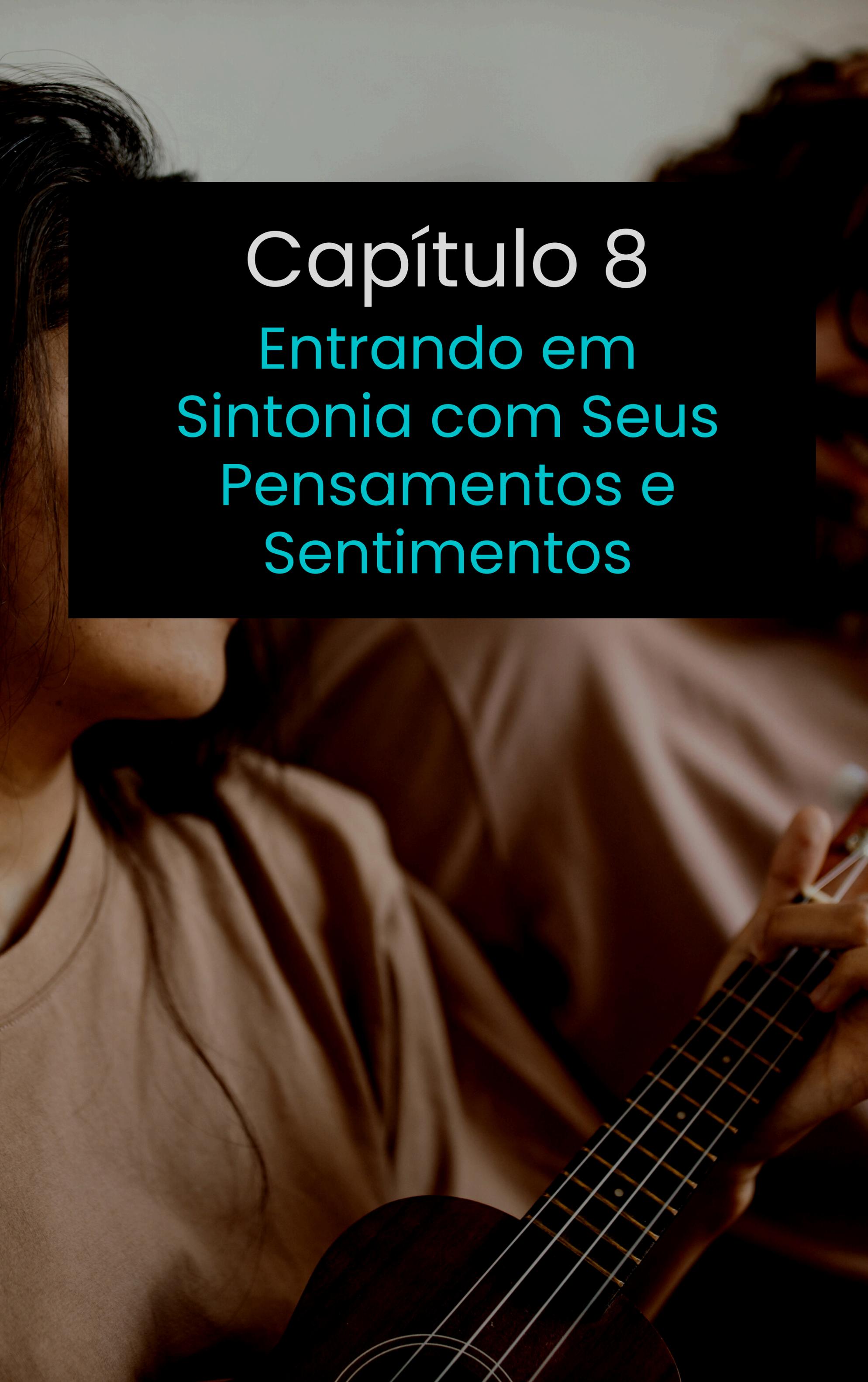
Pratique a Gratidão

Embora a expressão "conte suas bênçãos" possa soar clichê, ela tem se mostrado altamente eficaz em trazer maior calma à mente.

As pessoas têm a tendência de pensar nas coisas negativas durante os momentos de extrema ansiedade.

Em vez disso, você deve tentar pensar em todas as coisas em sua vida pelas quais você deve ser grato e olhar o que é certo no mundo.

Quanto mais coisas você colocar em sua lista de gratidão, melhor para você.

A close-up, warm-toned photograph of a person with long dark hair, seen from the side, playing a dark-colored ukulele. The person is wearing a light-colored t-shirt. In the background, another person is partially visible, also wearing a light-colored t-shirt. The overall atmosphere is intimate and focused on the musical activity.

Capítulo 8

Entrando em Sintonia com Seus Pensamentos e Sentimentos

Se você está propenso a sentir ansiedade, é provável que sua mente seja seu maior inimigo.

Quando você se depara com uma situação que tem o potencial de provocar sua ansiedade, é fácil começar a imaginar o pior ou começar a se culpar a ponto de os sintomas de ansiedade aumentarem em poucos segundos.

Se você realmente deseja controlar sua ansiedade, precisa ser rápido em captar seus próprios pensamentos autodestrutivos, bem como ser adepto de transformar esses pensamentos negativos em outros mais facilitadores.

Como lidar com pensamentos inúteis

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é uma escola de psicoterapia que afirma que, se você deseja administrar os pensamentos negativos, deve fazer um esforço consciente para interromper os pensamentos negativos e substituí-los por positivos.

Para fazer isso, você precisa empregar a estratégia 3C: cesse, acalme-se, mude.

Etapa um: cessar

O primeiro passo para administrar pensamentos inúteis é parar de pensar ativamente e conscientemente os negativos. A melhor maneira de parar de se concentrar nos pensamentos negativos é encontrar uma maneira de se distrair.

Isso pode parecer um pouco contra-intuitivo; afinal, controlar os pensamentos fugitivos não seria melhor do que não pensar neles? A palavra-chave nesta pergunta é fuga.

Pense nisso desta maneira; se um carrinho de madeira antiquado está rolando colina abaixo em sua direção, não é provável que você o pare ficando na frente dele; vai derrubá-lo e continuar, e você ficará pior pelo desgaste.

Um exemplo mais prático seria tentar não pensar em um elefante rosa. Para aqueles com ansiedade, o elefante vai começar a empurrar cada vez mais forte na mente até que seja literalmente tudo em que eles podem pensar.

Para parar de pensar no elefante rosa, você precisa tentar desviar sua atenção para outra coisa. Essa distração irá prejudicar o poder desse pensamento opressor e dar a você a chance de recuperar o controle de seus processos mentais.

Então, a questão é: como você pode se distrair? Uma técnica altamente reconhecida é prender um elástico contra o pulso quando você começar a ter pensamentos inúteis.

O forte choque do elástico atingindo sua pele pode efetivamente desviar sua atenção. Outro método que você pode tentar é se envolver em algo físico, como pular para cima e para baixo, estalar os dedos em um ritmo complicado ou começar a cantar.

Você pode até tentar mudar seu foco para uma imagem cômica ou estranha.

Etapa Dois: Calma

Quando você consegue se livrar do ciclo emocional frenético, seus pensamentos se tornam seus novamente.

Nesse ponto, os pensamentos que você deseja são calmantes. Nos capítulos anteriores, você descobriu várias técnicas que pode usar para obter calma instantânea e começar a pensar com mais clareza.

Habilidades básicas de gerenciamento de estresse incluem ouvir música relaxante, exercícios respiratórios e visualizar estar em um local tranquilo.

Se você é religioso, pode descobrir que a oração ou a meditação podem ajudar.

Deixe-se render às suas preocupações e frustrações, confiando que será guiado e terá forças.

Etapa três: mudança

A última etapa para lidar com pensamentos inúteis é transformar deliberadamente os pensamentos negativos em positivos.

Este é um processo conhecido como resignificação, no qual você muda ativamente a perspectiva de uma situação para que possa ver outro ângulo sobre o qual talvez não tenha pensado antes.

Por exemplo, se pensar que pode perder o emprego por causa de um pequeno erro ativa sua ansiedade, então você pode tentar, em vez disso, pensar em todos os possíveis motivos pelos quais seu empregador gostaria de mantê-lo.

Se você acha que é um fracasso, tente pensar sobre como você aprendeu com seus erros do passado, especialmente nos momentos em que esse aprendizado o levou ao sucesso.

Talvez você se preocupe em não conseguir agradar a todos o tempo todo, mas consegue mesmo pensar em alguém que pode?

Compreendendo seus sentimentos

Até agora, discutimos como os pensamentos podem aumentar a ansiedade que você sente.

No entanto, os sentimentos também desempenham um papel significativo no grau de seus sintomas de ansiedade, e entrar em contato com eles é tão importante quanto controlar seus pensamentos.

Os sentimentos referem-se a experiências subjetivas de emoções, como felicidade, raiva, tristeza, alegria e carinho. Existem ainda noções mais subjetivas, como a sensação de estar "preso" ou de se sentir perdido.

É difícil definir o que é um sentimento, e talvez seja por isso que tantas pessoas tendem a ignorar seus sentimentos em favor de pensamentos ou outras observações mais objetivas.

Por exemplo, se você perguntar a um grupo de pessoas como elas se sentem, elas geralmente responderão com descrições sem sentimentos, como "tudo ficará bem" ou "Acho que vou ficar bem".

Há uma tendência pronunciada de desprezar e ignorar os sentimentos. Muitos fatores podem contribuir para esse fenômeno. Muito do que pode ser atribuído às experiências da infância.

Se você é homem, provavelmente foi criado para pensar que "meninos grandes não choram" e pode achar que suas experiências de tristeza ou perda como adulto são desconfortáveis.

Se você foi ensinado que expressar raiva ou desaprovação de qualquer forma, não importa o quão branda, é impróprio, fazendo com que você nunca aprenda a afirmar suas preferências pessoais ou expressar sua raiva de forma adequada.

Se em qualquer idade, você experimentou o ridículo por expressar emoção, há um forte

Compreendendo seus sentimentos

Até agora, discutimos como os pensamentos podem aumentar a ansiedade que você sente.

No entanto, os sentimentos também desempenham um papel significativo no grau de seus sintomas de ansiedade, e entrar em contato com eles é tão importante quanto controlar seus pensamentos.

Os sentimentos referem-se a experiências subjetivas de emoções, como felicidade, raiva, tristeza, alegria e carinho. Existem ainda noções mais subjetivas, como a sensação de estar "preso" ou de se sentir perdido.

É difícil definir o que é um sentimento, e talvez seja por isso que tantas pessoas tendem a ignorar seus sentimentos em favor de pensamentos ou outras observações mais objetivas.

Por exemplo, se você perguntar a um grupo de pessoas como elas se sentem, elas geralmente responderão com descrições sem sentimentos, como "tudo ficará bem" ou "Acho que vou ficar bem".

Há uma tendência pronunciada de desprezar e ignorar os sentimentos. Muitos fatores podem contribuir para esse fenômeno. Muito do que pode ser atribuído às experiências da infância.

Se você é homem, provavelmente foi criado para pensar que "meninos grandes não choram" e pode achar que suas experiências de tristeza ou perda como adulto são desconfortáveis.

Se você foi ensinado que expressar raiva ou desaprovação de qualquer forma, não importa o quão branda, é impróprio, fazendo com que você nunca aprenda a afirmar suas preferências pessoais ou expressar sua raiva de forma adequada.

Se em qualquer idade, você experimentou o ridículo por expressar emoção, há um forte probabilidade de você resistir a compartilhar suas emoções com alguém no futuro.

Perceber que os sentimentos não são nem certos nem errados

Os sentimentos são amorais, o que significa que não são nem certos nem errados. Eles também vêm sem aviso; você não escolhe ficar chateado, simplesmente fica chateado. Você não pode ser culpado pelo que sente, por algo que não controla racionalmente.

A única coisa que pode ser avaliada é como você reage a esses sentimentos. Não é o que você sente, mas como você lida com esses sentimentos que fazem a diferença.

Você pode ficar indignado com um incidente, mas expressar essa indignação com violência não é apropriado na maioria das situações. As ações feitas no calor do momento não são normalmente o melhor curso de ação que você pode tomar.

Infelizmente, a ansiedade geralmente supera o pensamento racional. Por esse motivo, não é bom tomar qualquer atitude quando você está no meio de um ataque de ansiedade.

O que é ainda mais importante é que você se lembre de que pode sentir qualquer coisa. Você não está mais “errado” em se sentir ansioso do que em se sentir zangado, feliz ou triste.

Saber disso pode ajudar a evitar que você se culpe pela ansiedade de que sofre. Embora a emoção tempestuosa seja desagradável, permitir que ela flua através de você e esperar que ela passe é geralmente a melhor maneira de se livrar dela.

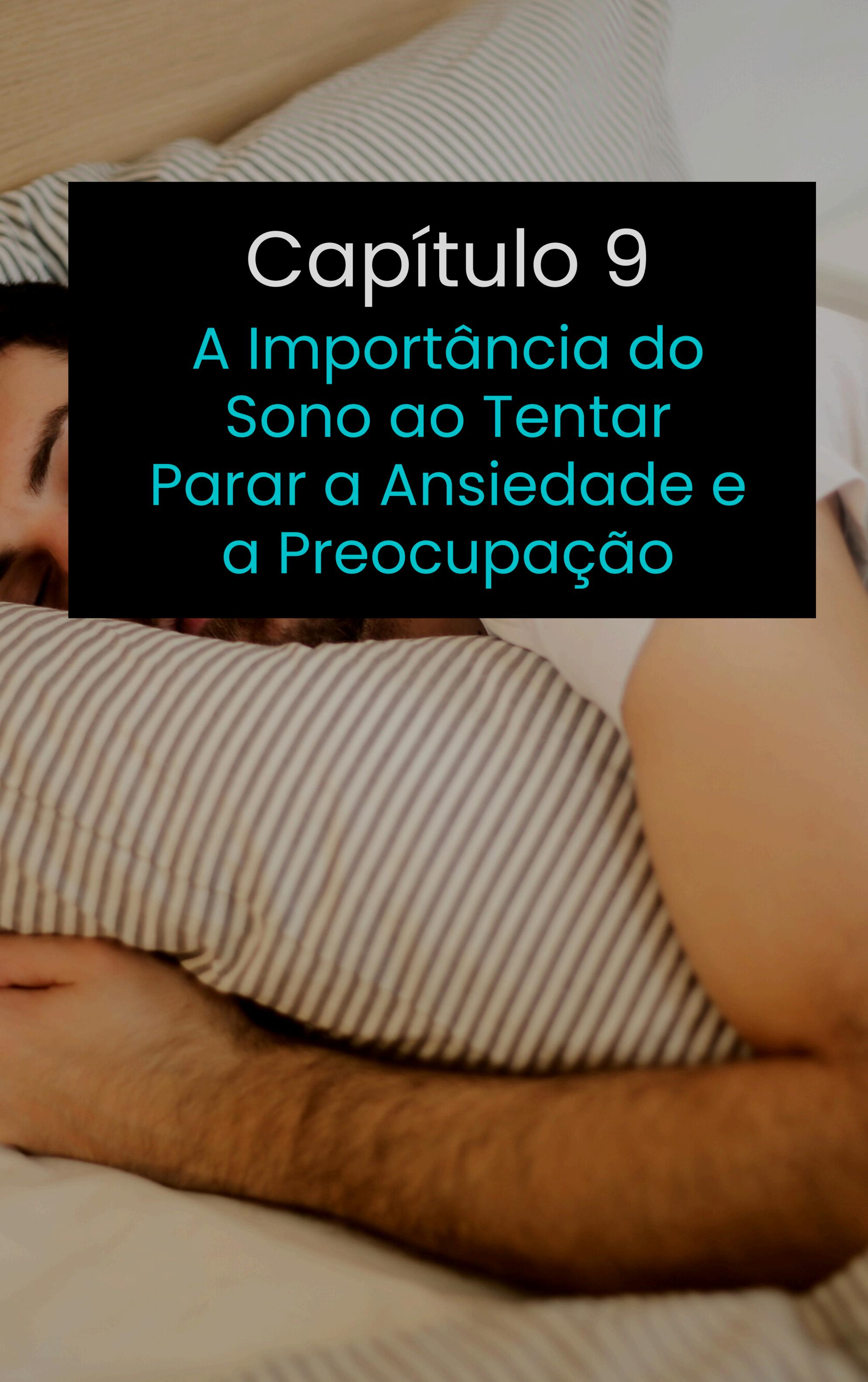
Reconhecendo seus sentimentos

Uma maneira de saber o que está sentindo é utilizando uma técnica conhecida como registro no diário, onde você cria um diário de todas as emoções que está experimentando.

O registro no diário é uma excelente forma de desabafar para que você não seja tão incomodado. Tudo o que você precisa fazer é escrever exatamente o que está sentindo, sem editar. Quanto mais autêntico for o seu registro no diário, mais eficaz será o processo para você.

Para obter o máximo do seu diário, você deve reler o que escreveu periodicamente. O diário pode ajudá-lo a descobrir padrões, ver conexões entre estímulos e emoções e fornecer-lhe mais informações sobre quanto controle você obteve sobre sua ansiedade.

Ao ler como você foi capaz de superar ataques de ansiedade anteriores, você começa a perceber que, quando está nas garras de um novo ataque, as coisas não vão parecer tão ruins em alguns minutos e que você não precisa ceder ao sentimentos de pânico.

A close-up photograph of a person sleeping in a bed. The person's face is partially visible on the left, resting on a striped pillow. The background shows more of the bed and a white pillow. The overall scene is peaceful and suggests a focus on sleep.

Capítulo 9

A Importância do Sono ao Tentar Parar a Ansiedade e a Preocupação

Um dos problemas mais significativos que as pessoas que sofrem de ansiedade enfrentam é a dificuldade em dormir.

Quando têm dificuldade para dormir, tendem a acordar sentindo-se exaustos pela manhã, tornando muito mais difícil lidar com os sintomas associados ao seu transtorno de ansiedade.

Existem várias estratégias para dormir que podem ajudá-lo a ter uma boa noite de sono todas as noites.

Se você souber o que evitar, além de experimentar algumas das técnicas discutidas a seguir, não deverá ser difícil começar a dormir o suficiente. O primeiro passo é calcular quanto sono você precisa a cada noite.

Embora a maioria dos adultos precise de pelo menos oito horas para funcionar adequadamente, isso pode variar de pessoa para pessoa. Para saber o quanto você deve dormir, tente horários diferentes para ir para a cama e acordar.

Você deve tentar ir para a cama na mesma hora todas as noites e permitir-se acordar naturalmente.

Você pode descobrir que vai demorar várias semanas antes de conseguir uma rotina, mas quando souber disso, pode tentar uma das técnicas a seguir para ajudá-lo a ter uma noite de sono mais repousante.

As melhores maneiras de dormir melhor incluem fazer pequenos ajustes na rotina da hora de dormir e nas atividades do dia.

Ambiente do quarto

Se você deseja começar a ter uma noite de sono melhor, precisa configurar o quarto que o ajudará a adormecer mais rápido e a permanecer dormindo.

Comece removendo quaisquer televisores, sistemas de jogos, computadores e outros aparelhos eletrônicos da sala e crie um espaço que convida ao descanso.

Mantenha a sala fria, idealmente entre 60 e 67 graus.

Adicionar ruído branco ou ruído de fundo pode ser útil. Você deseja escuridão total quando está tentando dormir, então verifique a iluminação.

Se você notar muita luz entrando no quarto, pendure algumas cortinas onde a luz pode estar entrando. Você também pode fazer ajustes em sua cama, certificando-se de que seu colchão e travesseiro são confortáveis e limpos.

Se você tem sua cama há mais de dez anos, pode ser hora de investir em um colchão novo e com mais suporte.

Rituais de Dormir

Você pode aumentar suas chances de ter uma boa noite de sono estabelecendo e aderindo a uma rotina regular de hora de dormir. Mesmo que você se considere espontâneo e impulsivo, seu corpo aprecia uma rotina e reagirá a ela.

Isso pode ser feito definindo primeiro um horário para dormir. Tente ir para a cama e acordar na mesma hora todas as noites, mesmo nos fins de semana ou quando não tiver que trabalhar ou acordar cedo. Isso acertará seu relógio interno e o ajudará a entrar no padrão de sono em horários regulares.

Comece a treinar seu corpo para saber que é hora de dormir. Tome um banho quente ou ducha, ou faça algo específico que separe suas atividades diurnas das atividades de dormir.

Leia um livro por um tempo ou ouça uma música relaxante. Estabelecer esses tipos de rituais o ajudará na transição para o sono.

Yoga e Meditação

Parte de sua rotina na hora de dormir pode incluir ioga ou meditação. Esses tipos de práticas podem ajudar a relaxar sua mente e colocá-la em sincronia com seu corpo.

Uma postura de ioga simples que você pode praticar antes de dormir é chamada de elevação das pernas retas.

Você simplesmente tem que deitar no chão, com as costas pressionadas contra ele. Em seguida, dobre um joelho e estenda a outra perna. Levante lentamente a perna esticada no ar até que esteja em um ângulo de 90 graus com seu corpo. Abaixee-o lentamente de volta ao solo. Faça isso dez vezes com cada perna e sua mente começará a ficar quieta, os músculos das costas e do pescoço começarão a relaxar e você estará pronto para dormir.

A prática da meditação não precisa ser complicada. Assim que estiver confortavelmente acomodado na cama, você pode começar a praticar a respiração abdominal para ajudar a relaxar o corpo e a mente, o que, por sua vez, o preparará para dormir melhor.

Para fazer isso, coloque as mãos sobre o estômago e respire fundo pelo nariz. Ao expirar, concentre-se na respiração que sai da boca. Quando você se concentra nisso, você tira sua mente dos pensamentos que podem distraí-lo do sono.

Exercício

Uma das melhores maneiras de garantir uma boa noite de sono é certificar-se de que está fisicamente exausto ao final do dia.

Fazer exercícios regularmente ajudará seu corpo a estar pronto para dormir quando chegar a hora.

Exercícios vigorosos que aumentam sua atividade cardiovascular são a melhor maneira de se desgastar, mas mesmo exercícios leves o cansarão fisicamente antes de dormir.

O que quer que você possa fazer para ter um flash de atividade física enquanto está acordado, certamente o ajudará a dormir melhor durante a noite.

Comportamentos Diários

Quando você está tentando ter uma noite de sono melhor, há algumas coisas que você pode fazer durante o dia para garantir seu sucesso.

Para começar, evite cochilos durante o dia. Embora você possa ser encontrado por seu cochilo do meio-dia, dormir à tarde pode aumentar as chances de seu corpo ficar acordado até mais tarde.

Tente eliminar qualquer outro sono durante o dia e guarde-o para a noite. Faça todo o seu trabalho no início do dia e reserve uma ou duas horas antes da hora de dormir para relaxar.

Isso significa desligar o laptop, evitar mensagens de texto no telefone e deixar os e-mails para amanhã.

Tente evitar beber e fumar. O consumo de álcool, mesmo durante o dia, pode atrapalhar a programação e os ritmos do seu corpo.

A última coisa que você quer fazer é trabalhar duro para treinar seu corpo para dormir e então não conseguir descansar porque você tomou uma taça de vinho no jantar.

Estas são algumas das melhores coisas que você pode fazer para ajudá-lo a dormir melhor e lembre-se de que pode levar algum tempo para treinar.

Faça o que puder para estabelecer um horário de sono, deixe seu quarto propício para o descanso e observe o que você faz durante o dia. Você logo notará os benefícios de ter uma noite de sono melhor.

Capítulo 10

Mudando seu Estilo de Vida Para Recuperar o Controle de Sua Vida



Se quiser superar a ansiedade, você precisará fazer algumas mudanças importantes no estilo de vida, começando pela dieta. Você pode pensar que mudar sua dieta é uma maneira estranha de tratar um problema de saúde mental, mas os cientistas descobriram uma relação direta entre o que você come e seu humor. Existem certos alimentos e bebidas que são conhecidos por desencadear e agravar episódios de ansiedade. Existem também alguns alimentos e bebidas que comprovadamente têm um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Se você sofre de ansiedade, lembre-se do velho ditado, "você é o que você come."

Alimentos a evitar

Se você deseja controlar melhor sua ansiedade, há uma série de alimentos que você deve evitar. É importante compreender isso porque muitos dos alimentos que consideramos alimentos reconfortantes podem, na verdade, fazer mais mal do que bem.

Estimulantes

Se você sofre de um transtorno de ansiedade, deve evitar estimulantes como cafeína e nicotina.

Os estimulantes aumentam o funcionamento do sistema nervoso, o que leva a sintomas semelhantes aos da ansiedade, como falta de ar, palpitações e problemas gastrointestinais.

Quanto mais estimulantes você ingerir durante o dia, maiores serão as chances de ter um ataque de ansiedade.

Sal

O sal esgota o potássio do corpo, que é essencial para o funcionamento adequado do sistema nervoso.

Também pode causar elevação da pressão arterial e aumentar os problemas cardíacos. Se você tem tendência à ansiedade, é melhor evitar alimentos com alto teor de sódio.

Isso inclui queijo, pretzels, salada de batata, batata frita, carnes fatiadas e guisado. O sal também é um alimento básico na maioria dos produtos de fast-food.

Álcool

O álcool é um depressor natural. Embora possa fazer você se sentir calmo e sedado em curto prazo, também pode ser desidratante. É por isso que beber demais resulta em ressaca, porque seu cérebro perdeu muita água. A desidratação causada pelo consumo de álcool pode muitas vezes exacerbar a ansiedade para aqueles que são propensos a sofrer de ataques de pânico e ansiedade. A depressão que a acompanha também pode contribuir para seus sentimentos de impotência, o que pode resultar em mais sentimentos de frustração.

Participar da terapia por exercícios

A última coisa que você provavelmente deseja fazer quando sofre de ansiedade são exercícios. No entanto, o exercício é uma das formas mais eficazes de controlar a ansiedade. Pode não ser capaz de curar completamente um transtorno de ansiedade, mas pode ajudar a aliviar significativamente os sintomas. O exercício ajuda a estabilizar a quantidade de substâncias químicas “felizes”, como a dopamina e a serotonina, no corpo, o que ajuda a melhorar o humor geral. Os pesquisadores descobriram que os exercícios ajudam a estimular a produção de novas células cerebrais resistentes ao estresse. Portanto, quanto mais você se exercita, maior o número dessas células cerebrais resistentes ao estresse, que podem deixá-lo mais calmo e relaxado, mesmo quando se depara com situações que provocam ansiedade. Você pode dizer que os exercícios ajudam a renovar o hardware do seu cérebro, para que você funcione sempre em ótimas condições.

Conclusão



A ansiedade pode ser difícil de lidar e, em última análise, pode assumir o controle de todos os aspectos de sua vida, a menos que você faça algo a respeito.

Embora tenha adquirido mais conhecimento sobre como controlar sua ansiedade, você não poderá desfrutar dos benefícios de superá-la, a menos que comece a praticar os passos que aprendeu.

Comece fazendo o pequeno movimento de incorporar mais diversão, emoção, alegria e entusiasmo em sua vida.

Depois de fazer isso, você não olhará mais para trás, porque estará motivado a tornar sua vida melhor e mais feliz.

A boa notícia para você é que seu transtorno de ansiedade é tratável e você pode tomar as medidas adequadas para controlar seus sintomas e, por fim, superar sua ansiedade.

Gerenciando seus pensamentos, compreendendo e aceitando seus sentimentos e incorporando técnicas de atenção plena e respiração em seu rotina diária, você pode começar a assumir o controle de sua vida e banir a ansiedade para sempre.

Uma vida sem ansiedade é alcançável, e agora você tem todas as ferramentas de que precisa para superar sua ansiedade e começar a viver a vida que merece.

Com um pouco de paciência, consciência de seu entorno e de si mesmo e o compromisso de seguir em frente com as lições que aprendeu, você pode estar no caminho certo para trabalhar e superar os diversos aspectos de sua condição debilitante.

A única coisa que resta a você para começar a se sentir melhor e a controlar sua ansiedade é implementar as lições que aprendeu recentemente. Não espere, comece a retomar sua vida hoje.