

E-Book

Aprendendo sobre a *Ansiedade*



E-Book

Organizadoras

Hellorainy Rangel R de Souza

Contato:

Instagram:@psihellorainyrangel

Tel: (22) 998377040

Luciana Pereira Assis

Contato:

Instagram:@psilucianaassis

Tel: (22)981827116

Sumário

■ O que é a ansiedade?

■ Sinais e sintomas

■ Manejo da ansiedade

■ Referências

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é entendida como uma emoção natural, de antecipação de um perigo futuro. Sua principal função é nos prevenir de uma ameaça no futuro. Na ansiedade expericihamos os sintomas físicos, cognitivos e comportamentais, todos eles contribuem para nossa resposta de "luta ou fuga".



Ou seja, imagine que você está em um floresta e escuta um rugido de leão, diante dessa "possível ameaça", você irá adotar algum comportamento ou reação para enfrentar essa situação.

Sendo assim, você pode escolher fugir, se esconder, ficar paralisado ou se avaliar a situação e considerar que possui recursos para enfrentar o leão, pode escolher lutar com ele.



Essas 3 respostas são completamente "normais" e adaptativas para nós, seres humanos, ela nos alertam sobre o perigo quando ele é real ou grave. Quando a ansiedade é adaptativa, chamamos ela de ansiedade funcional/normal.

O QUE É A ANSIEDADE?

Entretanto, ela pode ocorrer de maneira disfuncional/patológica. Essa é entendida quando passamos a interpretar situações ou sinais neutros como ameaçadores e de forma exagerada.

Dessa forma, ela passa ser patológica quando ocorre de uma maneira muito intensa, perdurando por um tempo muito maior que o esperado e quando ocorre com uma frequência maior (vários dias na semana).



SINAIS DE ALERTA

- Quando você começa a evitar situações/lugares que antes frequentava normalmente.
- Quando ela ocorrer na maior parte do dia/semana.
- Quando ela começar a gerar alterações no sono.
- Quando ela começar a te paralisar e afetar as tarefas do dia a dia em que realizava normalmente.
- Quando gera pensamentos obsessivos sobre preocupações futuras.
- Perfeccionismo e autocombraça excessiva e te faz pensar repetidamente sobre algo que fez de errado no passado.
- Preocupação excessiva sobre estar incomodando as outras pessoas.



SINTOMAS

FÍSICOS:

1. Aumento da frequência cardíaca, palpitações;
2. falta de ar, respiração rápida;
3. dor ou pressão no peito;
4. sensação de sufocação;
5. sudorese, ondas de calor, calafrios;
6. náusea, dor de estômago, diarreia;
7. tremor, agitação;
8. formigamento ou dormência nos braços e nas pernas;
9. fraqueza, sem equilíbrio, desmaio;
10. tensão muscular, rigidez;
11. boca seca.

COGNITIVOS

1. medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar; medo de "ficar louco";
2. medo, da avaliação negativa dos outros;
3. pensamentos, imagens ou recordações aterrorizantes;
4. percepções de irrealidade ou afastamento;;
5. concentração deficiente, confusão, distração;
6. hipervigilância para ameaça;
7. memória deficiente;
8. dificuldade de raciocínio, perda de objetividade.

SINTOMAS

COMPORTAMENTAIS

1. evitação de sinais ou situações de ameaça.;
2. esquiva, fuga;
3. busca de segurança, reassseguramento;
4. inquietação, agitação movimentos rítmicos;
5. hiperventilação;
6. congelamento, imobilidade;
7. dificuldade para falar.



MANEJO DA ANSIEDADE

Partindo do pressuposto que a ansiedade é uma emoção adaptativa, compreendemos assim, que ela pode nos auxiliar em diversas situações, como, por exemplo, nos preparar para uma apresentação ou uma prova.



Portanto, nosso objetivo não será ACABAR com ela, e sim manejá-la, para que ela ocorra com intensidade e frequência dentro do esperado, e de forma não exagerada.

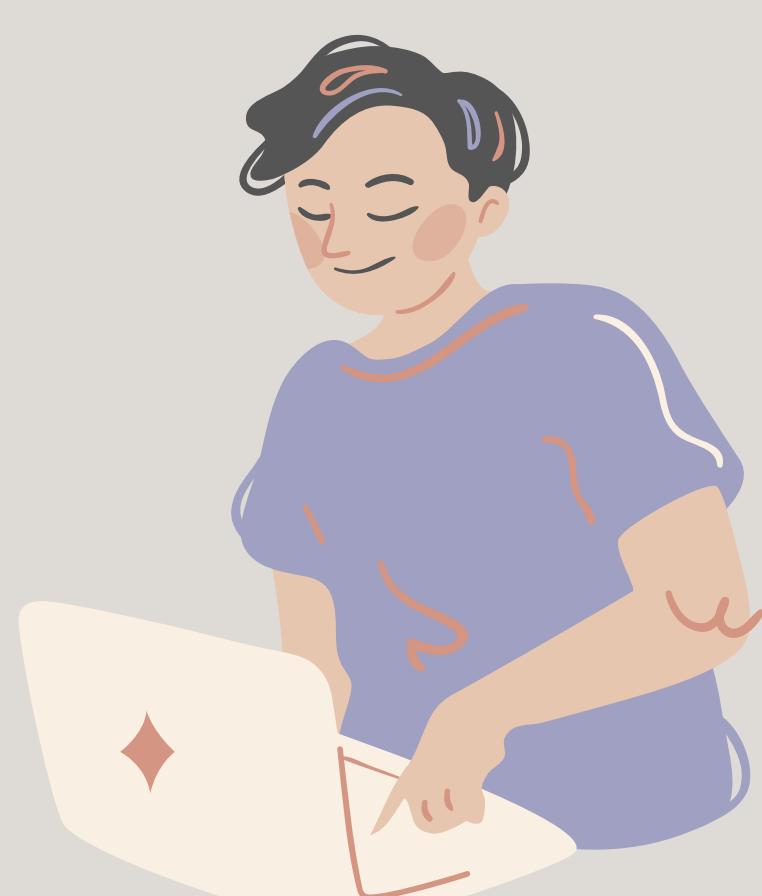




EXERCÍCIO

Se você sente ansiedade disfuncional, deve estar evitando inúmeras situações e experiências. A seguir, faça uma lista com algumas das coisas que tem evitado devido à ansiedade.

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____
- 10- _____



MANEJO DA ANSIEDADE

O QUE NÃO FAZER



- Não julgar.
- Não emitir frases preconceituosas como: "É só para chamar a atenção"; "Isso é frescura".
- Não ingerir em excesso alimentos estimulantes no período noturno. Exemplo: café
- Não negligenciar o sono.

MANEJO DA ANSIEDADE

O QUE FAZER



- Chamar alguém de sua confiança para pedir ajuda.
- Acionar a rede de apoio.
- Evitar aglomerações em volta da pessoa.
- Ter um sono regular.
- Ter uma alimentação saudável.
- Praticar atividade física regular.
- Ter uma rotina.
- Se programar antes e não deixar as coisas para última hora.
- Ter um momento para relaxar e praticar o autocuidado.



QUANDO A CRISE DE ANSIEDADE VIER PRATIQUE:

Técnica 5,4,3,2,1

A técnica se sustenta nos seus próprios sentidos e o mais importante: no seu momento presente. O objetivo, é fazer com que você consiga trazer a sua conexão para o seu corpo e portanto, com o **AQUI e AGORA**.

Para praticar, basta você observar os seus cinco sentidos (visão, olfato, paladar, tato e audição). Por isso, o nome da técnica é 5 4 3 2 1.

- 5- Olhe em volta e diga cinco coisas que você pode ver, agora, de onde você está.
- 4- Ouça e mencione quatro coisas que você pode ouvir.
- 3- Observe três coisas que você pode tocar, como as páginas de um livro ou a sensação de sentir os seus pés no tapete.
- 2 - Em seguida, dois cheiros no ambiente. Ex: inspire as páginas de um livro ou o aroma cítrico da vela que você acendeu.
- 1- Finalmente, mencione algo que você pode provar, como um gole d'água, por exemplo.



QUANDO O SENTIMENTO DE ANSIEDADE VIER PRATIQUE:

Controle da respiração

O controle da respiração é um método rápido pelo qual você, pode se concentrar e ganhar o domínio da sua respiração.

É possível utilizar esse método em qualquer lugar e, geralmente, as pessoas nem sequer notam o que você está fazendo.

Inspire lento e profundamente por 5 segundos, segure a respiração por 5 segundos e, depois, expire lentamente soltando o ar por 5 segundos.

Enquanto respira, diga para si mesmo "relaxe". Fazer isso algumas vezes ajudará você a reconquistar o controle do seu corpo e a se sentir mais calmo.



REFERÊNCIAS UTILIZADAS

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa.** Artmed Editora, 2016.

CLARK, David A; BECK, Aaron. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade [recurso eletrônico]: ciência e prática.** Porto Alegre : Artmed editora, 2012.