

**MÉTODO**

# **ZERO ANSIEDADE**

## **MÓDULO 1**



**ROSANE A. SILVA**

## Sumário – Módulo 1

<b>Capítulo 1 - Você e sua ansiedade: como superar seus pontos travados.....</b>	<b>3</b>
O Você Multifacetado .....	3
<b>Etapa 1 - O que você vê? .....</b>	<b>4</b>
Compreendendo sua ansiedade e o que ela está fazendo com você .....	5
<b>Etapa 2 – Quais desses sintomas acontece com você? .....</b>	<b>5</b>
Refletindo sobre os gatilhos e identificando as fontes da sua ansiedade .....	7
<b>Etapa 3 - Exposição de imagens .....</b>	<b>7</b>
Este é o começo .....	8
Movendo-se conscientemente além das crenças que bloqueiam seu caminho .....	9
<b>Etapa 4 - Reconhecendo seus desafios .....</b>	<b>10</b>
Onde a próxima? .....	11

## Capítulo 1 - Você e sua ansiedade: como superar seus pontos travados

A ansiedade pode surgir de várias maneiras, desde sintomas físicos e comportamentais que são óbvios até sintomas mais sutis que afetam seu estado emocional e cognitivo. No entanto, a cada vez, pode deixar para trás uma sensação um tanto semelhante e familiar a sensação de estar um pouco mais perdido, maltratado e sozinho.

Nenhuma pessoa ansiosa apresenta o mesmo conjunto de sintomas, razão pela qual a ansiedade de cada pessoa é única e, portanto, sua jornada individual. Dito isso, a maioria das pessoas apresenta algum de cada tipo de sintoma, apenas em combinações diferentes, o que torna mais apreciável a compreensão de como ele funciona. Este capítulo enfoca os conceitos de personalidade que o ajudarão a entender como funciona a sua ansiedade.

### O Você Multifacetado

Agora, você não consegue entender a pessoa ansiosa comum para saber o que ela realmente representa. Você também não precisa. Você precisa entender as muitas dimensões nas quais você e sua ansiedade existem. Depois de começar a identificar essas dimensões, que são principalmente

caracterizadas por gatilhos e sintomas, você será capaz de contorná-los e, com o tempo, superá-los também.

## Etapa 1 - O que você vê?

Observe atentamente o conjunto de perguntas, e faça uma rápida reflexão sobre elas. Alguma dessas situações parece familiar para você?

- Você não gosta de mudanças. Cada vez que você é colocado em uma nova situação, você se sente inquieto e preocupado.
- Você processa informações, decisões e possibilidades antes de agir.
- Você tende a ser pessimista sobre o presente e o futuro.
- Você vive constantemente em experiências negativas do passado.
- Você se preocupa com tudo.
- Você se sente estranho quando alguém o elogia. Você também acredita que eles não estão falando sério ou estão zombando de você de alguma forma.
- Você é o seu crítico mais severo.

Embora não exista um sistema de pontuação para avaliar sua ansiedade, isso ajuda você a entender se você é propenso a ansiedade ou não. Quanto mais itens você verificar, maior será a probabilidade de sofrer de ansiedade, depressão ou ambos.

## Compreendendo sua ansiedade e o que ela está fazendo com você

A ansiedade por dentro pode afetar o que você faz e como você age externamente. E assim, se você observar sua mente e corpo cuidadosamente, poderá notar alguns sinais, comportamentais e físicos, que podem lhe dizer o que sua ansiedade pode estar causando a você. Por exemplo, uma pessoa ansiosa pode estar lidando com vários pensamentos conflitantes e apreensivos. O ruído interno e o medo que reverberam por dentro podem fazer com que pareçam cansados, retraídos e/ou nervosos.

### Etapa 2 – Quais desses sintomas acontece com você?

Marque as afirmações que se aplicam a você.

- Encontro-me chorando sem motivo.
- Há momentos em que me sinto vazio e não consigo fazer o que quero.
- Eu evito socializar.
- Eu evito riscos.
- Eu também evito fazer coisas divertidas porque me preocupo com o possível risco envolvido.
- Tenho medo do fracasso e do julgamento.
- Eu fico inquieto.

- Sou obcecado pelo passado, me preocupo com o futuro e raramente consigo ficar no presente.

E sobre seu corpo?

- Eu não tenho apetite.
- Estou sempre com fome.
- Minhas mãos suam o tempo todo.
- Posso sentir náuseas, tonturas, frio e tremores quando estou ansioso.
- Meu coração dispara quando me preocupo.
- Também me sinto frio e fraco.
- Tenho muito pouca energia.

Novamente, não existe um sistema de pontuação para avaliar sua ansiedade. Quanto mais sintomas você marcar, maior será a probabilidade de você sentir ansiedade.

**Observação:** Agora, alguns dos sintomas acima também podem resultar de vários outros motivos e, portanto, sugerimos que você consulte seu médico de atenção primária antes de tirar qualquer conclusão.

## Refletindo sobre os gatilhos e identificando as fontes da sua ansiedade

Se você seguir uma mente ansiosa, poderá ver padrões de pensamentos desfavoráveis que continuam acontecendo. Esses pensamentos podem

desencadear a própria ansiedade e, portanto, abordá-los é muito importante. Uma técnica clínica chamada exposição de imagens, usada em terapia, pode ajudar a lidar com os gatilhos e também a identificar suas fontes.

### Etapa 3 - Exposição de imagens

Sente-se e reflita com sinceridade sobre quaisquer pensamentos desfavoráveis que passam pela sua mente, os pensamentos que o impedem de se concentrar e de estar no presente, os que deseja esquecer, mas não consegue, e os que poderia ter mantido enterrados e pode não necessariamente gostar de compartilhar com outras pessoas. Você também pode refletir sobre quaisquer pensamentos de preocupação, aqueles que ainda não aconteceram, mas você tem medo.

Lembre-se das imagens e sons da situação como se estivesse acontecendo na sua frente, enquanto falamos, com o máximo de detalhes que puder. Traga a imagem de constrangimento, evasão, preocupação, medo, mágoa

e/ou culpa vivida à mente. Delibere sobre a imagem, vivenciando a experiência uma vez.

Deixe os pensamentos ficarem com você até que decidam deixá-lo à vontade. Repita este exercício uma vez por dia pelo tempo que desejar.

Conforme você avança, você começará a ver as razões. Você perceberá as crenças que têm bloqueado seu caminho - seus pontos de travamento, por assim dizer. Você encontrará soluções para superar os resultados negativos de seus gatilhos. Finalmente, você encontrará paz.

Este é o começo



Agora, este é um processo gradual e é o primeiro passo para lidar com sua ansiedade. Depois de saber o que está causando sua ansiedade, você pode,



com o tempo, encontrar maneiras de administrá-la ou superá-la (e este livro mostra exatamente como fazer isso).

### Movendo-se conscientemente além das crenças que bloqueiam seu caminho

O que acontece com os pontos paralisados é que, quando somos apanhados em um deles, nem sempre pensamos em maneiras de contorná-los e seguir em frente. Não mudamos para o modo de resolução de problemas e avaliamos nossas opções (principalmente porque não sabemos como fazer e, portanto, não podemos).

Para ser capaz de resolver problemas, você deve pensar de forma realista, coerente, sem qualquer tagarelice. Infelizmente, quando ansiosa, nossa mente pode ficar presa em sua roda de contemplação e deixar de trabalhar em coisas mais produtivas e com propósito.

Por exemplo, imagine que você tem um prazo de equipe a cumprir, mas um membro de sua equipe não está contribuindo igualmente. Em vez de se questionar sobre por que ele(a) não está fazendo a sua parte, seria mais útil pensar em maneiras de ajudá-lo a avançar ou ajudar a atingir o prazo imediato.

Então você pode:

- Fale com o membro e diga-lhe onde precisa melhorar, enquanto sugere algumas opções para resolver as coisas.
- Dê-lhe tarefas mais simples ou uma lista de verificação para fazer todos os dias.
- Divida o trabalho entre outros membros da equipe.
- Faça o trabalho primeiro e depois procure uma saída mais permanente.

Forçar-se conscientemente a olhar para as soluções possíveis em vez de refletir sobre o problema pode ajudar a aliviar o estresse da ruminação.

Concentrar-se em uma solução construtiva o mudará para um estado de espírito mais positivo, assim como alcançar a solução o mudará para um estado de paz e contentamento.

#### Etapa 4 - Reconhecendo seus desafios

- Reflita sobre o único ponto emperrado que o está impedindo de seguir em frente.
- Defina suas três melhores soluções realistas. Mantenha-os simples e viáveis.
- Decida o que você precisa para agir sobre eles.
- Decida quanto tempo você precisa para reunir essas ferramentas.
- Comece a trabalhar para atingir esses objetivos.

## Onde a próxima?

Neste ponto, você deve se dar um tapinha nas costas. Você progrediu e está um passo mais perto de compreender e controlar sua ansiedade. Os próximos capítulos discutem aspectos que vão um pouco além de seus pensamentos. Ele se concentra em áreas como sua mente e seu corpo e o papel que desempenham em sua ansiedade. Reserve um momento para

fazer uma pausa de vez em quando. Fique no presente. Esta é a sua realidade.

Onde você quer estar?

Ok, vamos começar a nos preparar para o seu futuro.

