

Ansiedade

Uma sensação que carrega sentimentos de tensão, preocupação, pensamentos negativos e hoje atinge 62% da população brasileira segundo últimas pesquisas da revista Exame. A ansiedade. Não significa precisamente que a causa esteja no momento atual, experiências difíceis na infância e adolescência podem ser o gatilho que acaba impactando em crises na vida adulta, abusos físicos e emocionais podem estar diretamente ligados as crises de ansiedade.

Durante uma crise de ansiedade, o pânico pode tomar conta, taquicardia, sensação de falta de ar, tontura e medo constante. Alguns exercícios ajudam muito durante uma crise, e é de grande ajuda saber para amenizar e tranquilizar em uma próxima.

Visualização, acalmar, lembrar e visualizar algum lugar calmo em que já esteve, florestas, montanhas ou uma praia deserta, sensação de paz deve tomar conta.

Método 5,4,3,2,1. Procurar 5 coisas que você pode ver, 4 coisas que pode tocar, 3 coisas que pode escutar, 2 coisas que pode sentir o cheiro e 1 coisa que pode saborear. Essa técnica ajuda a estar no presente, focar no agora.

Respiração em quadrado, inspirar contando até 4, segurar o ar contando até 4, expirar contando até 4, e contar até 4 novamente antes de inspirar outra vez, uma maneira de ajudar é imaginar a construção de um quadrado em sua mente quando pratica o exercício, por

isso o nome, repetir essa pratica até sentir-se mais calmo.

Folhas no rio, imagine-se sentado nas margens de um riacho, e imagine folhas flutuando correnteza abaixo, e cada vez que pensamentos negativos aparecerem, coloque eles em uma folha e veja o rio levar eles para longe, continue até se acalmar, praticando esse exercício você pode criar uma distância entre a ansiedade e você.

Meditar caminhando, incorporando duas atividades saudáveis, caminhar e colocar sua atenção ao seu redor, prestar atenção nas cores que te cativam mais, sentir os cheiros e descobrir de onde vêm, escutar e identificar o que escuta mesmo que seja muito ruído, notar o que isso faz com seu corpo, e como ele se comporta.

Lembrando que muitas outras coisas ajudam muito e devem se tornar hábitos, prática de um esporte, boa alimentação, leitura, cuidar do jardim, atividades que fazem com que esteja vivendo no presente.