

Maneiras práticas de lidar com a ansiedade

Thais Monteiro



Olá, eu sou a Thais Monteiro,
psicoterapeuta, graduada em
Psicologia pela Universidade
Presbiteriana Mackenzie.

Através desse e-book
pretendendo passar para você
maneiras práticas de lidar com a
ansiedade no dia a dia.

Mas com um detalhe: não quero
sómente te passar conhecimento,
mas sim experiência, daquilo que
eu sei também pela prática.

História real

Eu sempre fui muito destemida e confiante. Mas, certas experiências na faculdade me trouxeram a vivência com a ansiedade.

O medo pelo futuro depois da formação me colora em um estado de alerta, ficava preocupada com o que aconteceria depois de formada.

Será que eu iria conseguir um emprego naquilo que eu tinha me dedicado tanto a estudar?

Será que eu iria conseguir me manter e ajudar minha família a realizar sonhos?

Essas foram algumas perguntas que me levaram a preocupação exacerbada pelo futuro, me paralisando naquele presente.

E foi a partir de um processo de AUTOCONHECIMENTO e MUDANÇA, que eu consegui o equilíbrio necessário para atingir meus sonhos e não ficar presa naquilo que a ansiedade trás.



O que é a ansiedade

A ansiedade é uma emoção básica do ser humano, e muito importante. Ela nos protege e nos coloca em alerta diante do perigo.

Mas, quando ela é exagerada e nos domina, ela perde sua função de ajudar, e acaba atrapalhando nossa vida. Muitas vezes ela nos paralisa diante da ideia de que precisamos ser perfeitos, então temos medo de ir adiante. Ela também cria vários alertas sobre o que está faltando e precisa ser realizado, nos levando a uma auto cobrança e não nos deixa em paz.

Então, vem comigo, que eu irei iniciar com você novas alternativas para lidar com a vida de maneira mais leve e menos ansiosa.

“Façamos da interrupção um caminho novo.

**Da queda um passo de dança,
do medo uma escada,
do sonho uma ponte, da procura um
encontro!”**

Fernando Sabino

Então vamos lá!
A diferença entre quem vence ou quem não
vence, é que um tem persistência e
outro não.

É hora de mudança.
Você, como qualquer pessoa, é capaz!

The background image shows a close-up of a person's bare foot resting on a light-colored, shaggy rug. To the left, the edge of a laptop is visible, its screen showing some text or a grid pattern. The overall composition is soft and suggests a relaxed, home-like environment.

Vamos às estratégias

Você pode mudar!

Faça pausas no seu dia

1



Pausas durante o dia te ajudam a desacelerar!

Pare para beber água, almoçar, alongar-se, respirar, comer uma fruta, etc.

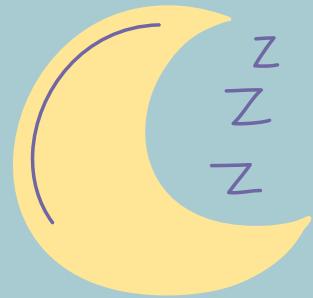
Se você não faz pesquenas pausas, você fortalece a ideia de que você tem que ser produtivo o tempo todo, se não, vai te faltar algo e sua ansiedade disfuncional ganha força.

Vejo pessoas que não param nem para almoçar. Pois acreditam que não vão dar conta de tudo, acham que vão demorar para entrar no ritmo novamente ou que estariam perdendo tempo.

Você não é uma maquina, você precisa de pequenos intervalos. Então, programe suas pausas, estabelecendo horário para elas.

Cuide do seu sono

2



Quando você deita para dormir sua mente começa um falatório de preocupações? Sua mente não desliga?

Faça por exercícios de respiração (respiração diafragmática), que te ajudam a meditar sobre seu corpo, e assim você não terá espaço para preencher a mente de preocupações.

O sono é uma parte essencial da saúde. Assim, que identificar os primeiros pensamentos que invadem sua mente, já esteja decidido a NÃO alimentar esses pensamentos. Mude o foco.

Também, não tome, não leia, não escute coisas que te deixam agitado. Não use o celular na cama. Procure por coisas que te deixe relaxado (um chá, uma banho, morno).

Autoconhecimento

3



Conhecer quem você é, entender sua trajetória até aqui, entender e identificar suas emoções, entender o padrão de comportamento em que você leva a vida, é primordial.

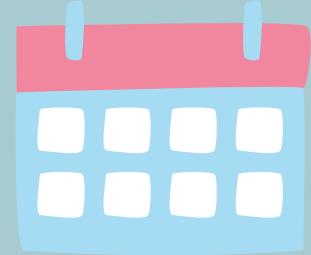
Anote os momentos em que você mais fica ansioso durante o dia, anota o contexto em que aquilo aconteceu, perceba o que estava passando em sua mente em termos de preocupação.

Acredito que você quer mudança para uma vida melhor, certo? Mas, você vai mudar o que se não conhecer quem é você e o papel da ansiedade em sua vida?

A partir dessa observação, identifique o que você precisa mudar em sua vida e o faça.

Organização

4



Organizar dá um sentido de previsibilidade. Nos sentimos mais seguros quando temos uma ideia do que irá acontecer.

Estabeleça e respeite limites, saiba que cada coisa tem seu tempo. Tempo de trabalhar, tempo de estudar, tempo de produzir, lazer e descanso.

Crie uma rotina, colocando os principais compromissos, estabeleça horário para cada coisa. Coloque no papel de maneira que possa vizualizar.

Nenhum planejamento ou rotina é perfeito. De alguma maneira pode haver imprevistos e você não é culpado. Reorganize-se e siga em frente.

Ansiedade boa é aquela...



... que dá um friozinho na barriga por conta do show do seu cantor preferido na semana que vem, por exemplo.

Ansiedade disfuncional é aquela que provoca crises por algo que não sabe nem o motivo direito.

Você só precisa aprender a dosar na medida certa em sua vida.

“

UMA PEQUENA HISTÓRIA PARA TERMINAR

Diz uma antiga fábula que um camundongo vivia angustiado com medo do gato.

Um mágico teve pena dele e o transformou em gato. Mas aí ele ficou com medo de cão, por isso o mágico o transformou em pantera.

Então ele começou a temer os caçadores.

A essa altura o mágico desistiu. Transformou-o em camundongo novamente e disse:

-Nada que eu faça por você vai ajudá-lo, porque você tem apenas a coragem de um camundongo. É preciso coragem para romper com o projeto que nos é imposto. Mas saiba que coragem não é a ausência do medo, é sim a capacidade de avançar, apesar do medo; caminhar para frente; e enfrentar as adversidades, vencendo os medos...

É isto que devemos fazer. Não podemos nos derrotar, nos entregar por causa dos medos.

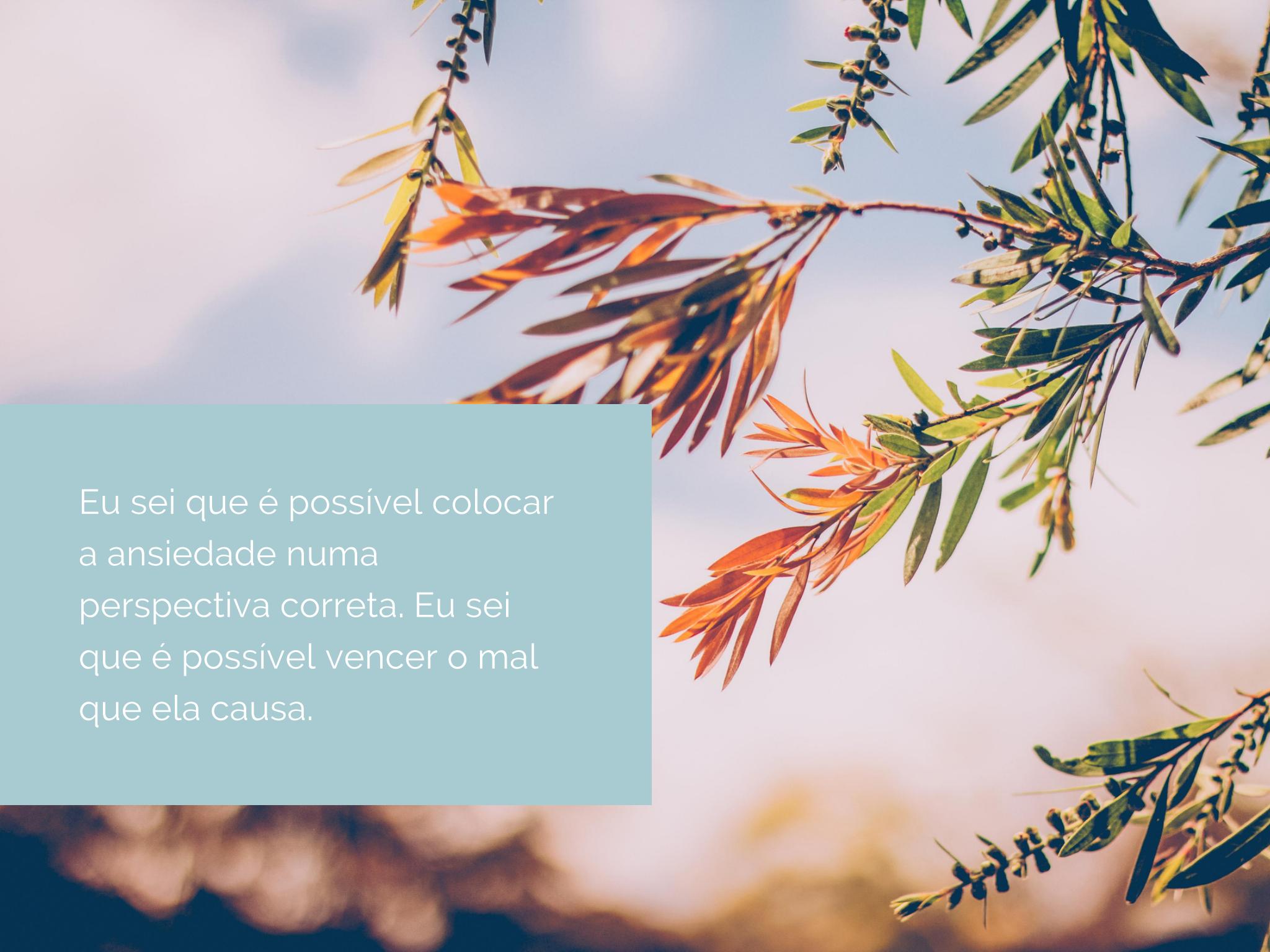
Senão, jamais chegaremos aos lugares que tanto almejamos em nossas vidas...

Autor desconhecido



Agradeço por ter chegado até
o fim deste e-book comigo!
Isso quer dizer que você está
interessado em vencer a
ansiedade.





Eu sei que é possível colocar
a ansiedade numa
perspectiva correta. Eu sei
que é possível vencer o mal
que ela causa.



BÔNUS

CHECK LIST

Para realmente colocar em
prática o que vai trazer
mais bem estar

Check list - Coloque em prática

Programar o horário das pequenas pausas.

Programar o horário e o tempo do almoço.

Criar uma rotina relaxante antes de dormir (tomar um chá, tomar um banho, etc)

Estabelecer o horário de dormir e acordar.

Fazer exercício de respiração diafragmática antes de dormir.

Anotar horários e contexto no dia em que se percebe mais ansioso.

Estabelecer a meta do que precisa ser mudado.

Anotar compromissos.

Criar uma rotina. Coloque limite de tempo para cada coisa.

Lembre-se: a ansiedade sempre te diz que você precisa dar conta de tudo, ser perfeito sem correr riscos.

O que é preciso realmente é colocar limites e equilíbrio em todas as coisas.

A intenção do meu trabalho é ajudar as pessoas a terem mais calma e tolerância diante das situações da vida, diminuir a ansiedade e terem mais qualidade de vida.

Pois sei que com isso as pessoas têm mais saúde, qualidade em seus relacionamentos, maior desenvolvimento no trabalho e na vida pessoal.

Muitas pessoas passam anos convivendo com a ansiedade, sem interferir efetivamente. Pretendo ajudar cada vez mais pessoas a saberem que há sim a possibilidade de viver melhor e não simplesmente se acostumarem a viver em crise.

Deixo o convite para você
visitar minha rede social
para acompanhar mais meu
trabalho. Você será muito
bem vinda(o) por lá!

Instagram:
@thais.psicologa

Um grande abraço!

Thais Monteiro

