



**OFF**

“  
*Entender o que sentimos nos ajuda a encarar a vida e os nossos “medos” de frente, com maior chance de superarmos etapas difíceis.*

*O serviço de Psicologia da Cavaletti está à disposição para recebê-lo!*

Uma PAUSA para  
a ANSIEDADE

Cavaletti

PROGRAMA  
**viver**  
Cavaletti

PAUSAR É PRECISO.  
SUA SAÚDE AGRADECE.

# UMA PAUSA PARA A ANSIEDADE

Do ponto de vista psicológico, existem emoções naturais e fisiológicas, que aparecem em todas as pessoas e, são conseqüentes de um importante fundamento biológico. Elas podem ser a **alegria, o medo, a ansiedade, a raiva ou outras**. Essas emoções podem ser agradáveis ou desagradáveis.

ALEGRIA  
RAIVA  
AFETO  
MEDO  
ANSIEDADE  
TRISTEZA

Dentro das emoções negativas, as reações emocionais que mais aparecem sem dúvida, são a ansiedade, a raiva e a tristeza.

## Tratando-se de Ansiedade, como enfraquecê-la?

Podemos utilizar alguns exercícios básicos:

**1** Perguntar-se: Se estou ansioso(a), **o que de pior pode acontecer em tal situação?** Certamente você vai visualizar que sempre existe uma saída ou uma resposta.

**2** Enumere possibilidades de resolver o que está gerando o estado ansioso. **Escreva num papel várias alternativas** e verá que há possibilidades de resolver as situações.

**3** Faça **exercícios físicos diários**: pelo menos uns 30 minutos, pode ser uma caminhada, corrida, pular corda, fazer um alongamento, andar de bicicleta, jogar bola, fazer ginástica...

**4** Procure fazer coisas que lhe de **prazer**: ler livros, sair com amigos, cozinhar, namorar, ouvir música, assistir a filmes, fazer atividades manuais (pinturas, bordados, concertos...), enfim, fazer alguma atividade ocupacional.

**5** Para lidar com sucesso com sua ansiedade você pode utilizar a estratégia **"A.C.A.L.M.E.-S.E."** (Bernard Rangé), de oito passos:

**A**ceitar que a sua ansiedade existe. Mesmo que lhe pareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo. Substitua seu medo, raiva e rejeição por **aceitação**.

**C**ontemple as coisas em sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Lembre-se: você não é sua ansiedade.

**A**ja com sua ansiedade. Aja como se você não estivesse ansioso(a). Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas **mantenha-se ativo(a)**. Faça as suas coisas bem devagar – tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir.

**L**ibere o ar de seus pulmões! **Respire bem devagar**. Inspire contando até três, tranque a respiração

contando até três, e solte o ar bem devagarzinho pela boca, contando até seis. Nesse ritmo você descobrirá como isso é agradável.

**M**antenha os passos anteriores. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.

**E**xamine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) - Você tem provas de que o seu pensamento é verdadeiro? Lembre-se: você está apenas ansioso(a): isto pode ser desagradável, **mas não é perigoso**.

**S**orria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento.

**E**sperare o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a).

## Exercícios para controlar a ansiedade



**Pare**



**Respire fundo lentamente**



**Alongue e relaxe os músculos**



**Ajuste a postura**