

Uma **PAUSA** para a **ANSIEDADE**



UMA PAUSA PARA A ANSIEDADE

Do ponto de vista psicológico, existem emoções naturais e fisiológicas, que aparecem em todas as pessoas e, são consequentes 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 TRISTEZA
MEDO
ANSIEDADE

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.
- 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:

Aceitar 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.

Contemple 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.

Aja 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.

Libere 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.

Mantenha 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.

Examine 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.

Sorria, 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.

Esperare 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).

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!



Qualidade de Vida no Trabalho.