



# Minha ansiedade

Eu estava dormindo, acordei com muita falta de ar, meu coração estava acelerado, não conseguia voltar a dormir, peguei meu celular era 4:30 da manhã, queria voltar a dormir porque amanhã eu iria acordar cedo eu estava com pensamentos profundo com vozes na cabeça, peguei meu celular e fui consultar no YouTube, uma música pra acalmar, depois de escutar a música já era umas 6:40,mas não consegui voltar a dormir.Meu pai acordou pra trabalhar, falei com ele que não estava mais conseguindo dormir, eu estava muito ansioso, depois disso, meu pai me deu um remédio para me acalmar e eu fui voltar a dormir e fui dormir 8:10 da manhã e no outro dia acordei cedo pra sair mais acabei dormindo no meio do caminho por eu estava muito cansado.





