

Com 40
exercícios
fáceis para
controlar a
ansiedade.

DESACELERA

Você no controle da
ANSIEDADE

Uma combinação de sabedoria científica
e exercícios práticos, para vencer a
ansiedade, controlar crises e interromper
o pânico.

"Vivemos em uma era acelerada, onde as demandas constantes e a incerteza moldam nosso cotidiano. A ansiedade tornou-se uma companheira frequente para muitos de nós. Este e-book explora as raízes dessa experiência universal, oferecendo reflexões e ferramentas práticas para enfrentar os desafios modernos. Vamos juntos descobrir maneiras de navegar por águas turbulentas e encontrar serenidade no caos."

Antes de iniciarmos nossa "conversa" sobre esse tema tão falado nos dias atuais, quero me apresentar.

Me chamo Priscila Oliveira, sou terapeuta de reprocessamento generativo (TRG) e desejo compartilhar com um vocês um pouco de conhecimento e direcionamento eficazes para lhe ajudar a viver uma vida mais tranquila diante das turbulências impostas pela ansiedade e suas inúmeras variações de intensidade.

Para isso vamos partir do entendimento do que é a ansiedade do ponto de vista da TRG, baseada na teoria do neurocientista Paul MacLean.

Paul D. MacLean (1 Maio 1913 – 26 Dezembro 2007) foi um médico e neurocientista estadunidense que se tornou notório por sua teoria do cérebro trino.

Descobrimos as Três Camadas do Cérebro: A Teoria de McLean

Entendendo a evolução do cérebro humano, o modelo conhecido como "Cérebro Trino de McLean" sugere que ele se desenvolveu em três camadas fundamentais. Essas camadas são como capítulos na história cerebral: o cérebro reptiliano, responsável por instintos básicos; o cérebro límbico, responsável pelas emoções ; e o neocórtex, epicentro do pensamento consciente.

Imagine essas camadas como peças de um quebra-cabeça, cada uma trazendo sua própria contribuição única para o comportamento humano. O cérebro reptiliano, o ancestral mais primitivo, zela por nossos instintos essenciais, enquanto o límbico, o guardião das emoções, colore nossa experiência de vida. Por fim, o neocórtex, a jóia da coroa, nos capacita com o poder do pensamento consciente.

Ao explorarmos essa teoria, embarcamos em uma jornada fascinante pela mente humana, revelando como elementos tanto antigos quanto modernos se entrelaçam para moldar nossa complexidade.

O Cérebro Trino não apenas desvenda os segredos da evolução cerebral, mas também nos convida a compreender a riqueza e a diversidade que formam a tapeçaria única de quem somos.

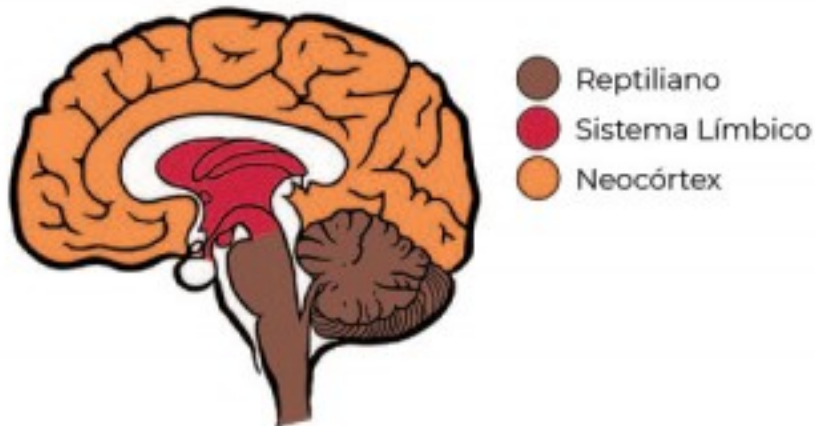
Prepare-se para uma viagem ao cerne da mente, onde passado e presente se encontram em uma dança cativante.

Explorando o Cérebro Reptiliano: Desvendando a Conexão com a Ansiedade

Neste e-book, mergulharemos profundamente na camada mais primitiva e intrigante do Cérebro Trino: ***o cérebro reptiliano***. Entenderemos como suas funções instintivas podem, muitas vezes, desencadear respostas ansiosas. Vamos desbravar como o registro de eventos passados por esse ancestral cerebral contribui para a ansiedade, criando um elo entre nosso passado e as respostas emocionais do presente.

Prepare-se para uma jornada de descobertas, onde desvendaremos as nuances do cérebro reptiliano e seu papel crucial na experiência humana da ansiedade. Ao final desta exploração, estaremos armados com insights valiosos para compreender e enfrentar os desafios emocionais de uma maneira mais consciente e capacitada.

O Cérebro Trino de MacLean



Cérebro Reptiliano:

Responsável por instintos básicos

Cérebro límbico:

Responsável pelas emoções

Neocórtex:

Epicentro do pensamento consciente.



Paul D. MacLean foi um renomado neurocientista norte-americano nascido em 1913 e falecido em 2007.

Ele é amplamente reconhecido por suas contribuições significativas para o campo da neurociência e é conhecido especialmente pela proposição da teoria do "cérebro trino".

O CÉREBRO REPTILIANO

O cérebro reptiliano é a parte mais antiga e primitiva do cérebro, localizada na base. Também conhecido como complexo reptiliano, é composto principalmente pelo tronco cerebral e pelo cerebelo. Suas funções principais estão relacionadas à sobrevivência e controle de funções corporais básicas.

1. Funções Vitais:

Gerencia funções autônomas essenciais, como respiração, batimentos cardíacos, pressão arterial e regulação da temperatura corporal. Estas são atividades fundamentais para a sobrevivência.

2. Comportamento Instintivo:

Controla comportamentos instintivos, como a busca por comida, reprodução e defesa territorial. Está associado a impulsos primitivos de sobrevivência.

3. Resposta ao Perigo:

Desempenha um papel crucial na resposta ao perigo, ativando o "modo de luta ou fuga" diante de ameaças percebidas. Isso envolve reações automáticas para lidar com situações de risco.

4. Memória e Aprendizado Básico:

Embora seja limitado em termos de aprendizado complexo, o cérebro reptiliano contribui para a formação de memórias básicas associadas a experiências de sobrevivência.

Em resumo, o cérebro reptiliano é o alicerce evolutivo que sustenta as funções essenciais para a sobrevivência

O CÉREBRO REPTILIANO E A ANSIEDADE

O cérebro reptiliano, sendo a parte mais primitiva do cérebro, desempenha um papel na criação da ansiedade como uma resposta evolutiva a ameaças percebidas. Quando esse sistema identifica uma situação como potencialmente perigosa para a sobrevivência, desencadeia a ativação do "modo de luta ou fuga". Isso resulta em uma cascata de reações fisiológicas, como liberação de hormônios do estresse e aumento da frequência cardíaca.

A ansiedade, nesse contexto, é uma resposta adaptativa destinada a preparar o organismo para enfrentar ou evitar a ameaça. No entanto, em um ambiente moderno, onde as ameaças muitas vezes não são físicas, o cérebro reptiliano pode interpretar desafios emocionais, sociais ou mesmo abstratos como perigos potenciais. Isso leva a respostas de ansiedade que podem parecer desproporcionais ou inadequadas para a situação real.

Portanto, a ansiedade muitas vezes é uma manifestação contemporânea de um sistema evolutivo projetado para lidar com perigos iminentes, e compreender essa dinâmica pode ser o primeiro passo para gerenciar e entender melhor nossas respostas emocionais.

Nesse contexto também a ansiedade pode estar ligada a registros do passado. Experiências passadas, especialmente aquelas associadas a eventos traumáticos, podem criar memórias emocionais intensas que influenciam as respostas do cérebro às situações futuras. O cérebro, incluindo o cérebro reptiliano e o límbico, pode associar certos estímulos a ameaças com base em experiências anteriores.

Essa ligação entre eventos passados e ansiedade pode resultar em respostas emocionais exageradas a situações que se assemelham, mesmo que superficialmente, a eventos traumáticos anteriores. Ter consciência desses registros do passado é essencial para compreender e abordar eficazmente a ansiedade, muitas vezes exigindo abordagens terapêuticas para desfazer associações negativas e promover a adaptação emocional.

O fato de o cérebro reptiliano ser primitivo, simplório, onde sua principal característica é o instinto de sobrevivência, faz com que ele desencadeie diversas formas de "alerta" "preparo para luta ou fuga" "alerta de perigo" mesmo em situações desproporcionais, reais ou imaginárias ao que ele entende como "perigo".

Como suas funções são primitivas e instintivas e ele age na forma de aprendizado com os registros de eventos passados, e age de acordo com as situações que possam ter similaridade com um evento guardado em seus "registros", ou seja sempre que eu estiver diante de uma situação que tenha qualquer semelhança com um evento traumático "registrado" por exemplo ele me colocará em estado de alerta imediatamente.

O Cérebro Reptiliano: Guardião do Passado, Arquiteto da Ansiedade

No cerne do nosso sistema nervoso, o cérebro reptiliano, com suas funções primitivas e instintivas, atua como um arauto do passado, moldando nossa resposta emocional diante do presente. Este ancestral guardião de registros age como um aprendiz contínuo, armazenando eventos passados para influenciar nosso comportamento futuro.

A Mecânica do Aprendizado Primitivo:

As funções primitivas do cérebro reptiliano são essenciais para nossa sobrevivência imediata. Sua capacidade de aprender com eventos passados cria um banco de dados de situações associadas a perigos potenciais. Cada evento traumático gravado torna-se uma referência para o futuro, uma espécie de manual de sobrevivência que busca proteger-nos de ameaças percebidas. A questão é que ele também nos coloca em estado de alerta não só para ameaças reais mas também imaginárias, pois para o seu cérebro e nesse sentido não apenas o reptiliano; se você pensa é verdade. Por isso, tendo essa consciência, entendemos a importância de "nutrir" apenas bom pensamentos.

Alerta Imediato diante de Semelhanças:

Quando nos encontramos diante de situações que tenham mesmo que seja uma leve semelhança com eventos traumáticos registrados, o cérebro reptiliano age de maneira imediata. Ele dispara o alarme do "alerta de perigo", colocando-nos em estado de alerta. Essa resposta rápida e instintiva é uma manifestação do seu principal objetivo: garantir nossa sobrevivência em ambientes desafiadores.

O Eco da Ansiedade:

Essa eficácia primitiva, embora valiosa em ambientes hostis do passado, pode se tornar desafiadora na contemporaneidade. O cérebro reptiliano, muitas vezes, não diferencia entre ameaças reais e percebidas, resultando em respostas ansiosas desproporcionais. Cada semelhança com eventos anteriores desencadeia o eco da ansiedade, uma resposta que pode influenciar nosso bem-estar emocional.

Desvendando as Amarrações do Passado:

A consciência desses processos é o primeiro passo para compreender e gerenciar eficazmente a ansiedade.

Abordagens terapêuticas procuram desfazer associações negativas, ajudando-nos a reinterpretar e adaptar nossas respostas emocionais.

Ao compreendermos o papel do cérebro reptiliano, podemos começar a desvendar as amarrações do passado, permitindo uma resposta mais equilibrada e adaptativa diante das situações presentes.

Isso quer dizer que ao tomarmos consciência de como o cérebro reptiliano influencia nossas respostas emocionais em relação a eventos passados, ganhamos a capacidade de desvendar as amarrações que esses eventos criaram.

Ao compreendermos esse papel fundamental, tornamo-nos aptos a adotar estratégias terapêuticas que desfaçam associações negativas, permitindo-nos reinterpretar e ajustar nossas respostas emocionais. Em última análise, esse processo nos capacita a cultivar uma resposta mais equilibrada e adaptativa diante das situações presentes, promovendo uma melhor gestão da ansiedade e promovendo nosso bem-estar emocional.

Como "educar" o cérebro reptiliano para combater os efeitos da ansiedade: *Você no controle!*

"Educar" o cérebro reptiliano para combater os efeitos da ansiedade envolve práticas e estratégias que visam a reprogramação gradual de respostas automáticas e instintivas.

Aqui estão algumas abordagens que podem ajudar a desenvolver um maior controle sobre o cérebro reptiliano:

Mindfulness e Meditação:

Práticas de mindfulness e meditação auxiliam no desenvolvimento da consciência do momento presente. Ao cultivar a atenção plena, você pode observar suas reações automáticas, permitindo uma resposta mais consciente às situações.

Exposição Gradual:

A exposição gradual a situações que desencadeiam ansiedade, conhecida como terapia de exposição, ajuda a reprogramar o cérebro ao expô-lo repetidamente a estímulos que antes eram percebidos como ameaçadores. Essa exposição controlada pode reduzir a reatividade do cérebro reptiliano ao longo do tempo.

Reestruturação Cognitiva:

Identificar e desafiar pensamentos negativos associados a eventos passados pode ajudar a reestruturar a maneira como o cérebro reptiliano interpreta e responde a situações semelhantes no presente. Técnicas de terapia cognitivo-comportamental são frequentemente utilizadas para esse fim.

Exercício Físico Regular:

A prática regular de exercícios físicos contribui para a redução dos níveis de estresse e ansiedade, influenciando positivamente o funcionamento do cérebro. O exercício pode ajudar a regular a atividade do sistema nervoso, incluindo o cérebro reptiliano.

Respiração Consciente:

Técnicas de respiração consciente, como a respiração diafragmática, podem ser eficazes para acalmar o sistema nervoso. Isso influencia diretamente a resposta do cérebro reptiliano, ajudando a diminuir a ativação do modo de "luta ou fuga".

Autoconhecimento e Autocompaixão:

Desenvolver um maior autoconhecimento sobre seus padrões de pensamento e emoções, além de praticar a autocompaixão, é fundamental. Aceitar suas reações como normais e trabalhar para transformá-las positivamente cria um ambiente propício para a mudança.

Busca por Apoio Profissional:

Consultar um profissional de saúde mental, como um psicólogo ou terapeuta, pode ser fundamental. Esses profissionais podem oferecer orientação personalizada, utilizando abordagens terapêuticas específicas para reeducar o cérebro e promover o controle sobre a ansiedade.

Lembre-se, a reeducação do cérebro reptiliano é um processo gradual que envolve práticas consistentes e um comprometimento contínuo. Cada pessoa é única, e diferentes abordagens podem ser mais eficazes para diferentes indivíduos. É importante experimentar e ajustar as estratégias de acordo com suas necessidades e experiências específicas.

Combatendo a ansiedade no dia a dia!

Exercícios para você praticar.

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração diafragmática é eficaz para acalmar o sistema nervoso por várias razões fisiológicas e psicológicas, como veremos a seguir.

Ativação do Sistema Nervoso Parassimpático:

A respiração diafragmática, também conhecida como respiração abdominal, estimula o diafragma, um músculo localizado abaixo dos pulmões. Esse tipo de respiração desencadeia a ativação do sistema nervoso parassimpático, responsável pela resposta de "descanso e digestão". Isso resulta em uma redução das respostas de "luta ou fuga" associadas ao sistema nervoso simpático, promovendo a calma e a tranquilidade.

Redução da Frequência Cardíaca:

A respiração diafragmática leva a uma diminuição da frequência cardíaca. Isso ocorre porque o estímulo do diafragma envia sinais ao sistema nervoso para reduzir a frequência cardíaca, promovendo um estado mais relaxado.

Estímulo do Nervo Vago:

A prática da respiração diafragmática estimula o nervo vago, um componente importante do sistema nervoso parassimpático. O nervo vago desempenha um papel crucial na regulação das respostas autonômicas, incluindo a redução do estresse e da ansiedade.

Produção de Cortisol:

A respiração diafragmática está associada à redução dos níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Isso ajuda a equilibrar os níveis hormonais e a minimizar os efeitos negativos do estresse crônico no corpo.

Aumento da Oxigenação:

Esse tipo de respiração promove uma maior oxigenação do corpo, especialmente dos órgãos vitais. O aumento da quantidade de oxigênio disponível influencia positivamente a função cerebral e contribui para uma sensação de calma e clareza mental.

Foco na Respiração Consciente:

A prática da respiração diafragmática muitas vezes envolve um foco consciente na respiração. Esse aspecto mindfulness tem benefícios psicológicos, como a redução da ruminação mental e a promoção de um estado mental mais sereno.

Ao incorporar a respiração diafragmática em sua rotina, você cria um mecanismo natural e eficaz para contrabalançar as pressões do dia a dia, proporcionando ao sistema nervoso uma oportunidade de se restabelecer e recuperar o equilíbrio.

Exercício prático de respiração diária para controlar os efeitos da ansiedade.

Com os braços posicionados nas laterais do seu corpo, vire as palmas das mãos para cima, respire profundamente, apenas aspirando o ar pelo nariz, sem levantar os ombros, apenas aspire o ar e expire levemente e devagar.

Repita esse processo quantas vezes forem necessárias.

Pratique diariamente!

Exercício Prático para Combater uma crise de ansiedade.

No momento da crise, procure um lugar onde possa segurar firme, como uma cadeira, cabeceira de cama, corrimão, qualquer superfície que possa servir de apoio para você segurar com força.

Segure firme no seu ponto de apoio (exemplos citados acima) Aspire o ar com força e o segure pelo máximo de tempo que conseguir, em seguindo solte-o devagar.

Repita esse processo até que os sintomas da crise desapareçam.

Combatendo uma Crise de Pânico

Lembre-se o que foi dito anteriormente: Se está na sua mente para o seu cérebro é verdade e ele irá agir de acordo com a sua necessidade e se na hora da crise você der créditos aos pensamentos o cérebro reptiliano entrará em ação para te "proteger".

Essa informação em relação ao transtorno do pânico geralmente é de fuga, a vontade será de fugir.

Aqui o principal exercício será não alimentar os pensamentos, quanto mais você acredita, mais ele age para que você "se proteja".

Considere as seguintes estratégias

Respiração Profunda e Lenta:

Pratique respirações profundas e lentas, especialmente focando na expiração prolongada para sinalizar ao cérebro reptiliano que não há ameaça iminente.

Técnicas de Resposta de Relaxamento:

Ative o sistema nervoso parassimpático com técnicas como respiração diafragmática, visualização ou relaxamento progressivo dos músculos.

Estimulação Sensorial Calmante:

Utilize estímulos sensoriais agradáveis, como tocar objetos reconfortantes, para acalmar o sistema nervoso.

Conscientização do Ambiente Atual:

Traga consciência para o ambiente presente, lembrando-se de que você está seguro para dissolver a percepção de ameaça.

Ancoragem no Presente:

Ancore-se no momento presente, descrevendo objetos ao redor ou tocando em elementos físicos para afastar o cérebro reptiliano de ameaças passadas ou futuras.

Autoafirmações Positivas:

Utilize afirmações positivas para desafiar pensamentos negativos, influenciando as emoções e o cérebro reptiliano.

Movimento Suave:

Introduza movimentos suaves e ritmados, como balançar ou movimentar as mãos, para enviar sinais de calma ao cérebro reptiliano.

Experimente estas estratégias para interromper crises de pânico, mas lembre-se de buscar orientação profissional para um plano personalizado e apoio contínuo.

A respiração consciente e profunda te fará viver uma vida mais calma e menos ansiosa.

Nas próximas 13 páginas, você encontrará mais 30 exercícios fáceis, para você praticar e vencer os efeitos da ansiedade. Pratique diariamente.

Se precisar de uma orientação mais profunda e desejar tratar a raiz da ansiedade, entre em contato conosco, temos uma metodologia eficaz que tem levado qualidade de vida à milhares de pessoas, libertando-as das correntes dos variados tipos de transtornos emocionais.

Será um imenso prazer poder ajudar você.

20 Exercícios para reduzir a ansiedade

1 - Respiração Diafragmática:

Sente-se confortavelmente e respire profundamente pelo nariz, inflando o abdômen, e expire lentamente pela boca. Repita várias vezes para acalmar o sistema nervoso.

2 - Meditação Guiada:

Encontre um lugar tranquilo, feche os olhos e ouça uma meditação guiada focada na respiração, relaxamento muscular ou visualização positiva.

3 - Exercícios de Relaxamento Muscular

Progressivo:

Comece pelos pés e vá subindo, conscientemente tensionando e relaxando cada grupo muscular por alguns segundos.

4 - Atenção Plena (Mindfulness):

Dedique alguns minutos para estar plenamente presente no momento atual, observando seus pensamentos e sensações sem julgamento.

5 - Exercícios de Escrita Terapêutica:

Escreva sobre seus sentimentos, preocupações ou gratidão em um diário. Isso pode ajudar a esclarecer pensamentos e emoções.

6 - Exercícios Aeróbicos:

Pratique atividades físicas como caminhada, corrida, natação ou dança, que liberam endorfinas e reduzem os sintomas da ansiedade.

7 - Yoga ou Tai Chi:

Pratique posturas de yoga ou movimentos suaves de Tai Chi, combinados com respiração consciente, para promover relaxamento e equilíbrio.

8 - Exercícios de Visualização Criativa:

Imagine-se em um lugar calmo e seguro, usando todos os seus sentidos para criar uma sensação de tranquilidade.

9 - Expressão Criativa:

Desenhe, pinte, faça artesanato ou toque um instrumento musical para liberar emoções e distrair a mente da ansiedade.

10 - Conexão Social:

Converse com um amigo próximo ou membro da família, compartilhando seus sentimentos e preocupações. O apoio social pode ajudar a aliviar a ansiedade.

11 - Visualização Guiada:

Feche os olhos e imagine um lugar tranquilo e seguro. Concentre-se em todos os detalhes desse lugar, incluindo sons, cheiros e sensações físicas, para criar uma sensação de calma interior.

12 - Exercício Físico Regular:

Praticar atividade física regularmente, como caminhar, correr ou fazer ioga, libera endorfinas no cérebro, que ajudam a melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

13 - Diário de Gratidão:

Dedique alguns minutos todos os dias para escrever sobre coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a mudar o foco da mente para aspectos positivos da vida, reduzindo a ansiedade.

14 - Exposição Gradual a Situações

Desafiadoras:

Enfrente gradualmente situações que causam ansiedade, começando com aquelas que são menos ameaçadoras e progredindo para situações mais desafiadoras à medida que você se sente mais confortável.

15 - Técnicas de Resposta de Relaxamento:

Explore diferentes técnicas de relaxamento, como imagens mentais relaxantes, música calma ou aromaterapia, para encontrar o que funciona melhor para você.

16 - Limitação de Estimulantes:

Reduza o consumo de cafeína, álcool e outras substâncias estimulantes, que podem aumentar a ansiedade em algumas pessoas.

17 - Estabelecimento de uma Rotina de Sono Regular:

Mantenha um horário regular de sono, evitando cafeína e telas eletrônicas antes de dormir. Uma boa noite de sono é essencial para o manejo da ansiedade.

18 - Exercícios de Respiração Alternada:

Sentado confortavelmente, feche a narina direita com o polegar e respire fundo pela narina esquerda. Em seguida, feche a narina esquerda com o dedo anelar e solte o polegar, exalando pela narina direita. Repita esse padrão por alguns minutos, alternando as narinas. Isso ajuda a equilibrar os hemisférios cerebrais e acalmar a mente.

19 - Aterramento:

Esta técnica ajuda a se reconectar com o presente e a reduzir a ansiedade. Siga estas etapas: Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração por alguns momentos. Em seguida, traga sua atenção para o seu corpo. Comece a nomear mentalmente partes do seu corpo, como "pés", "pernas", "abdômen", "peito", "braços", "rosto". Conforme você nomeia cada parte, concentre-se em como ela se sente. Sinta a sensação de contato com o chão ou a cama, a temperatura, qualquer tensão ou relaxamento. Continue esse processo até percorrer todo o seu corpo. Ao terminar, abra os olhos e observe como se sente. Essa prática ajuda a trazer sua mente de volta ao presente, afastando-se dos pensamentos ansiosos.

20 - Técnica de Interrupção de Padrões de Pensamento:

Esta técnica ajuda a interromper padrões de pensamento negativos e ansiosos, substituindo-os por pensamentos mais realistas e equilibrados.

Faça o seguinte:

Identifique o pensamento negativo ou ansioso que está ocorrendo. Interrompa esse pensamento dizendo "pare" ou "chega". Substitua o pensamento negativo por um pensamento mais realista e positivo. Por exemplo, se você está pensando "eu nunca vou conseguir fazer isso", substitua por "eu posso enfrentar desafios e crescer com eles". Repita esse processo sempre que se pegar preso em padrões de pensamento negativos.

Essas técnicas adicionais podem complementar os exercícios anteriores e fornecer ferramentas adicionais para ajudá-lo a controlar a ansiedade de forma eficaz.

10 Técnicas específicas para interromper uma crise de ansiedade

1 - Respiração Controlada:

Concentre-se em respirar profundamente pelo diafragma, preenchendo lentamente os pulmões e exalando completamente. Conte até quatro para inspirar, mantenha a respiração por dois segundos e depois expire contando até quatro novamente.

2 - Técnica de Respiração do Saciar:

Imagine que você está cheirando uma flor (inale pelo nariz) e depois sopra as velas de um bolo (expire pela boca). Repita esse ciclo várias vezes para acalmar o sistema nervoso.

3 - Práticas de Mindfulness:

Traga sua atenção para o momento presente, focando em seus sentidos. Observe cinco coisas que você pode ver, quatro coisas que você pode tocar, três coisas que você pode ouvir, dois que pode cheirar e um que pode saborear.

4 - Desafio de Pensamentos:

Identifique e desafie os pensamentos catastrofistas que estão alimentando sua crise de ansiedade.

Pergunte a si mesmo se há evidências reais para apoiar esses pensamentos e encontre uma maneira de reinterpretá-los de forma mais realista.

5 - Músculos Tensos e Relaxados:

Progressivamente contraia e relaxe os músculos do corpo, começando pelos pés e subindo até a cabeça. Isso ajuda a liberar a tensão muscular associada à ansiedade.

6 - Visualização Guiada:

Feche os olhos e imagine-se em um lugar seguro e tranquilo. Explore os detalhes desse lugar, focando em como você se sente seguro e protegido ali.

7 - Controle de Estímulos:

Reduza a sobrecarga sensorial, movendo-se para um ambiente mais calmo e confortável. Diminua as luzes, afaste-se do barulho e crie um espaço seguro ao seu redor.

8 - Escrita Expressiva:

Pegue um papel e uma caneta e escreva livremente sobre seus sentimentos e pensamentos. Isso pode ajudar a colocar para fora suas emoções e a ganhar uma perspectiva mais clara sobre o que está causando sua crise de ansiedade.

9 - Afirmação Positiva:

Repita uma frase de afirmação positiva, como "Isso também passará" ou "Eu sou forte e capaz", para reforçar sua resiliência e enfrentamento.

10 - Busca de Apoio:

Se possível, entre em contato com um amigo de confiança, membro da família ou profissional de saúde mental. Falar sobre sua crise de ansiedade com alguém pode ajudar a aliviar a carga emocional e fornecer apoio durante o momento difícil.

Experimente essas técnicas para descobrir quais são mais eficazes para você e mantenha-as em mente para usar durante uma crise de ansiedade aguda. Lembre-se de que é importante buscar ajuda profissional se as crises de ansiedade forem frequentes ou intensas.

Lembre-se de que a consistência e a prática regular desses exercícios são fundamentais para obter os melhores resultados na redução da ansiedade.

Ao persistirem os sintomas procure ajuda profissional.

Priscila Oliveira - Terapeuta

E-mail: priscilaoliveiratrg@outlook.com

WhatsApp: 11 9722 86111