

# De bem com a ansiedade

*O que você vai encontrar nesse ebook:*

Conhecendo a ansiedade

Ansiedade normal x patológica

Como ficar de bem com a ansiedade?

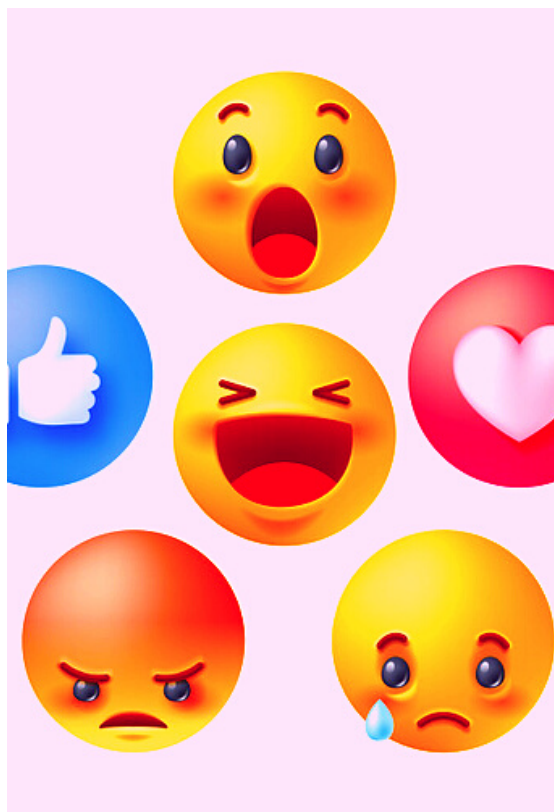


Nathalya Aparecida  
CRP 04-45924

Observação: esse material tem o intuito de psicoeducar e NÃO substitui psicoterapia ou tratamento.  
Busque ajuda profissional!

# ANSIEDADE

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto físico e que, geralmente, possui relação com o medo. Ela pode surgir diante de diversas situações comuns, como falar em público, expectativa para datas importantes, vésperas de provas, exames de saúde, entre outras.



## AMEAÇA FUTURA

Normalmente, a ansiedade surge diante da antecipação de uma ameaça futura, diante de uma situação que a nossa mente entende como desafiadora, desconhecida ou até mesmo perigosa. Por isso, é um estado adaptativo e que pode nos ajudar a ficar mais atento e se preparar. Sentir-se ansioso (a) é, sim, algo bastante natural.

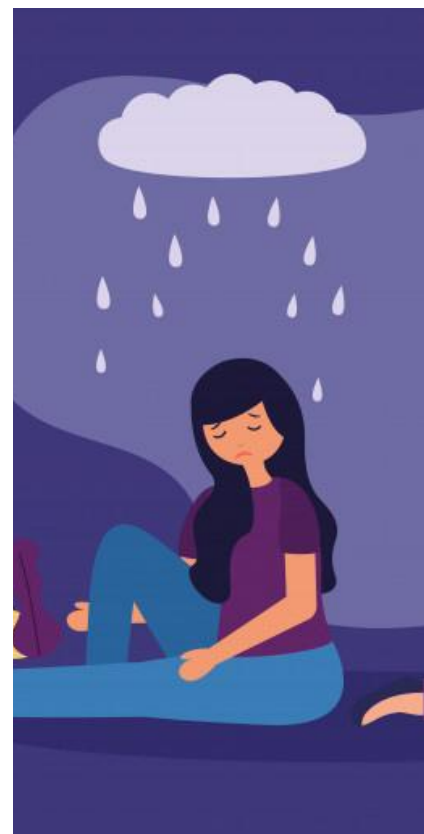


## O EXCESSO

Dependendo da frequência e intensidade dos sintomas, a ansiedade pode se tornar um transtorno e afetar a rotina, comprometendo a saúde emocional

Portanto, a ansiedade está relacionada com a percepção do futuro e o desejo ou receio de que ele chegue. Ela acontece como uma resposta fisiológica a algo que ainda vai acontecer.

Criar planos para o futuro e antecipar o que vai acontecer é algo natural e saudável, importante para organização e alcance de objetivos. Porém, o que acontece é que muitas pessoas acabam sentindo-a o tempo todo e ela passa, então, a ser uma rotina. Nesse momento, a ansiedade deixa de ser uma sensação normal e pode ter se tornado um transtorno



É comum a presença de padrões de pensamentos negativos e catastróficos, que preveem acontecimentos ruins para o futuro.

## Sintomas de alerta:

Falta de ar  
Sensação de perigo e de impotência  
Desejo de fugir, esquivar

Irritabilidade  
Tensão  
Nervosismo  
Apreensão e medo  
Taquicardia



## Gatilhos

Gatilhos são situações que podem desencadear a ansiedade, como uma discussão com o namorado, uma dúvida no trabalho...

# Então, como ficar de bem com a ansiedade?

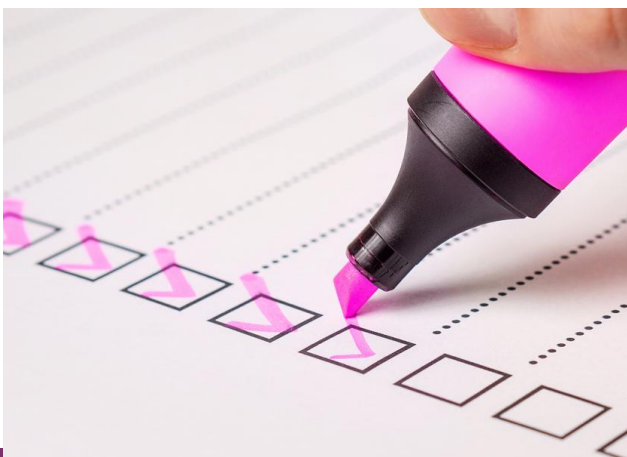
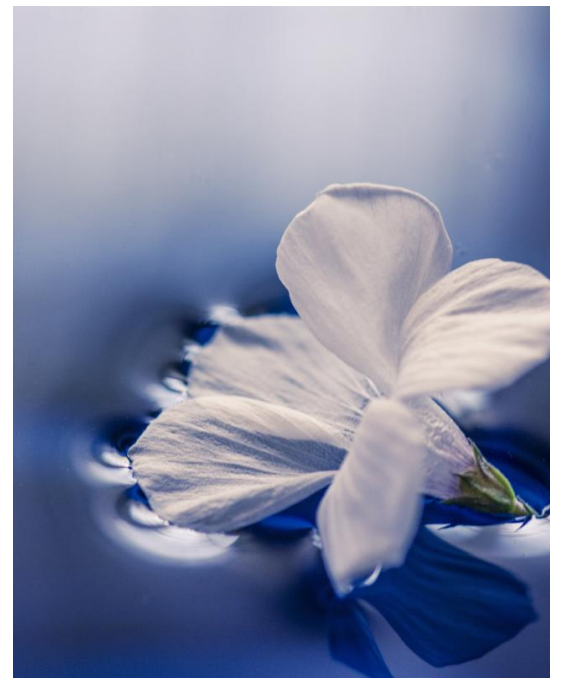


## CONHEÇA OS GATILHOS

Para lidar melhor com a ansiedade, é importante entender quais situações despertam essa emoção em você. Observe o que desencadeia sintomas que te incomodam, o que te ajudará a ficar mais preparado em eventos futuros.

## CONHEÇA A SI MESMO

Inicie um processo de autoconhecimento: O que tem o poder de te acalmar durante uma crise? O que normalmente te deixa mais tranquilo? Com quem posso conversar para distrair ou falar sobre o que estou sentindo?



## LISTA

Com essas informações, crie sua lista de atividades relaxantes que podem te distrair durante picos de ansiedade



## OBSERVE SUA RESPIRAÇÃO

Quando estamos ansiosos, nossa respiração fica encurtada, o que pode provocar aceleração dos batimentos cardíacos e sensação de falta de ar. Portanto, observe mais o ritmo da sua respiração. Inspire profundamente contando até 4. Coloque a mão sobre o abdômen, acima do umbigo, para sentir a movimentação abdominal durante a respiração. Segure o ar contando até dois e em seguida solte o ar pela boca contando até 4.



## ACEITE

Pode parecer estranho, mas aceite as sensações em seu corpo, imagine que a ansiedade é como um visitante que chegou de forma inesperada em sua casa. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação, pois resistir ou lutar contra a ansiedade intensificará os sintomas. Ao invés disso, flua com a ansiedade.



## OBSERVE O AMBIENTE

Tire o foco de si e observe o que tem a sua volta. Para ajudar, tente identificar os objetos que estão em sua volta, as cores, características... e lembre-se: isso vai passar!



## Seja como um cacto

Mas, Nathalya, os cactos são repletos de espinhos! Apesar dos espinhos, os cactos florescem no seu próprio tempo.

Suportam fases secas, tempos áridos, mas seguem firmes e resistem aos tempos mais difíceis.

Não foque nos seus espinhos, observe mais o seu potencial e a cada dia se tornará mais resiliente.

Ser como um cacto, buscando crescer pouco a pouco, mesmo quando a situação não é ideal.

Ser como um cacto e resistir sempre, não importa qual a estação! E depois da luta, é tempo de florescer!

Resista e persista, essa ansiedade vai passar!



# Obrigada!

Se você gostou desse ebook,  
compartilhe o link do download com  
seus amigos!



Nathalya Aparecida  
CRP 04-45924

Olá! Que bom que você chegou  
até aqui, espero que esse seja mais  
um passo para melhorar sua  
relação com a ansiedade!

[www.nathalyapsicologa.com.br](http://www.nathalyapsicologa.com.br)

Quem sou eu:  
Psicóloga em busca de promover  
mentes mais saudáveis e vidas  
mais leves! Sou mestre em  
Cognição e Comportamento e com  
especialização em Gerontologia.  
Aproveite para seguir meu perfil:

@nathpsicologa

*NA* Nathalya Aparecida