PERSPECTIVAS

O guia de Ansiedade para ter sempre em seu bolso

Bônus: um diário que você pode imprimir e praticar 12 exercícios que te permitem entender sua ansiedade e viver melhor com ela

FRIDA SOARES

SOBRE A AUTORA

Frida Soares é Psicóloga CRP: 06/155628 formada pela FMU, atua com psicoterapia individual de adolescentes e adultos na abordagem cognitivo comportamental com foco em casos de Ansiedade, nascida em São Paulo, cidade onde reside atualmente.

É apaixonada por prática de meditação, autoconhecimento e viagens, sendo grande entusiasta da busca por uma qualidade de vida e bem estar através do simples e atenção plena no aqui e agora.

COPYRIGHT © 2019
FRIDA SOARES
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Este material é protegido pela lei de direitos autorais.

São infrações de direitos autorais:

- **Copiar trechos deste conteúdo e publicar sem citar a autora e a origem do material;**
- **Revender este material.**

INTRODUÇÃO

o que é ansiedade?

pesquisar

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de:

- **medo** e **ansiedade** **excessivos**
- perturbações **comportamentais**

Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam.

MEDO

é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida.

Geralmente ocorre em uma situação que exige luta ou fuga, consequentemente ocorre pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga.

ANSIEDADE

é a antecipação e preocupação excessiva com a ameaça futura.

Geralmente ocorre uma tensão muscular e vigilância em preparação para o perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva.

REAPRENDENDO O QUE É A ANSIEDADE

Comumente a ansiedade é vista como algo ruim, um verdadeiro inimigo que precisa ser controlado e eu te digo que é esse o grande problema das pessoas que tentam enfrentá-la, encarar como um vilão.

Neste e-book, a Ansiedade será vista como um estado emocional. No qual, esta emoção é considerada normal, necessária à sobrevivência de todo ser vivo, pois é nada mais que um advertência do corpo e mente quanto à um possível perigo, seja para enfrentá-lo, fugir ou esquivar-se dele.

Desta forma, os estados emocionais podem ser desregulados, apresentar excessos ou déficits, assim como qualquer outra função do organismo. Quando isto ocorre, ou seja, quando a ansiedade torna-se intensa, exacerbada, ela pode levar o organismo a apresentar sintomas físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais tão intensos que chega a ser insuportável.

QUANDO ELA SE MANIFESTA?

Sempre que você considera que estará em apuros, esse mecanismo é acionado. E pode ser uma situação que oferece risco contra a sua integridade física ou moral. Por isso que falar em público, para a maioria das pessoas, gera muita ansiedade em relação a ser julgado. Para outros uma situação nova que ameace seu físico de alguma forma é extremamente assustadora.

A ansiedade, por tanto, se manifesta como uma proteção. Como assim? Os sintomas te mostram que aquela situação é tão ameaçadora que você pode, por exemplo, tentar evitá-la. Você tem uma vontade súbita de sair correndo dali, e evitar pode até ajudar, mas temporariamente. E assim, ficaria “protegido” de todo o desconforto gerado.

Esse foi apenas um exemplo, mas esses mecanismos acionadores de ansiedade funcionam de diferentes formas, para cada pessoa. E trazem prejuízos para a sua vida profissional, pessoal e para a sua qualidade de vida.

PREOCUPAÇÃO, PRA QUE TE QUERO?

A própria semântica da palavra é autoexplicativa: PRÉ-OCUPAÇÃO, ou seja, você ocupa seus pensamentos previamente com algo do futuro, algo que não pode ser resolvido naquele exato momento.

E porque isso não é nada saudável? Sua mente fica exausta! Porque você insiste em pensar naquele problema por um período de tempo excessivo, prejudicando sua qualidade de sono, descanso ou impedindo que você se concentre nas atividades que realiza. Me conta, as pessoas te acham distraído? Pois bem, não tem como estar com a atenção plena no cotidiano se seu cérebro está no trabalho intenso de resolver conflitos que ainda nem aconteceram.

Entenda que o pensamento é importante, mas quando você consegue fazer algo a respeito imediatamente, se não estiver sob seu controle e não puder agir sobre o problema, seu pensamento está só te esgotando emocionalmente.

A preocupação é um mecanismo sabotador para desviar o seu foco. Você tem a falsa impressão que está se ocupando em encontrar a melhor forma de lidar com aquele problema, porém, a verdade é que você está se concentrando no futuro e esquecendo de viver o presente.