

O kit de ferramentas da depressão

O kit de ferramentas da depressão



**Alívio rápido para
melhorar o humor,
aumentar a motivação e
se sentir melhor**



O kit de ferramentas da depressão

Alívio rápido para melhorar o humor, aumentar a motivação e se sentir melhor

Por Jideon Marques

Copyright © 2022 – Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

INTRODUÇÃO

São tempos extremos e incertos. De desastres naturais a downsizing e automação a pandemias globais que anteriormente pareciam inimagináveis – para não mencionar a divisão política sobre todos os itens acima – temos mais do que o suficiente para nos sentirmos tristes, sem esperança e deprimidos.

Ao pegar este ebook, você provavelmente buscou alívio do fardo de pensamentos negativos, pensamentos obsessivos sobre coisas que não vão melhorar, ou a sensação pesada de "não faz sentido" que a depressão deixa em seu corpo. Este ebook o ajudará a se sentir melhor, mas é importante saber que seus sentimentos são válidos. Hoje em dia, pode ser difícil não sentir que nada que você possa fazer mudará o mundo ou seus sentimentos, ou que nada vai melhorar. Essas preocupações também são válidas, e este ebook está aqui para ajudá-lo a lidar com elas de maneira produtiva.

Quanto aos dias ruins... acreditamos que este ebook pode ajudar. As técnicas deste kit de ferramentas de saúde mental podem lhe dar uma pausa bem-vinda dos pensamentos depressivos e do mau humor, para que você possa se concentrar em se sentir melhor aqui e agora.

Neste pequeno ebook, compilamos os exercícios, técnicas e práticas de redução da depressão mais fáceis e eficazes dos principais especialistas em saúde mental. Todas essas técnicas vêm de tratamentos baseados em evidências. Por "baseado em evidências", queremos dizer que as ferramentas deste ebook foram testadas e aprovadas em laboratórios de pesquisa em todo o mundo e funcionaram por décadas com muitos clientes.

Talvez você já tenha ouvido falar sobre terapia cognitivo-comportamental, terapia de aceitação e compromisso ou neurociência. Se sim, então você pode ter uma noção de como este ebook irá ajudá-lo. Se você não tiver, não se preocupe. Conhecer essas terapias não é importante para tirar o máximo proveito deste ebook. Aqui, queremos nos concentrar em melhorar seu humor, ajudá-lo a entender melhor seus pensamentos e garantir que você esteja vivendo de acordo com o que realmente importa para você. Se você já está interessado nessas terapias, ou se este ebook desperta sua curiosidade, você pode explorar esses tópicos em vários outros ebooks da New Harbinger.

Este ebook começa ensinando técnicas para reduzir o tipo de pensamento em espiral que a depressão apresenta antes de você começar o trabalho mais difícil de gerenciar como se sente. Se você for capaz, recomendamos que leia o ebook do começo ao fim, porque é mais fácil trabalhar em sua depressão depois de estabelecer uma linha de base de calma ou não-reatividade.

Este ebook também foi desenvolvido para fornecer o que você precisa quando precisar, para que você não precise experimentar todas as técnicas se já souber o que funciona para você. Da mesma forma, se você achar que o exercício de atenção plena, por exemplo, funciona bem para você, simplesmente faça disso um hábito e passe para a próxima parte. Todas as técnicas deste ebook podem ser usadas conforme

necessário e sob demanda. Eles são flexíveis o suficiente para trabalhar com qualquer tipo de depressão, pensamento ou sentimento, então sinta-se à vontade para entrar e sair. Talvez deixar o ebook na mesa de centro – ou em outro lugar onde esteja prontamente disponível – possa ajudá-lo a proporcionar alívio quando você precisar.

À medida que avança no ebook, tente trazer o máximo de diversão que puder para esses exercícios e técnicas. Sabemos que pode ser difícil quando você está lutando. Mas faça o seu melhor. É importante manter a mente aberta. Dito isto, se algo não parece estar funcionando para você, largue-o e passe para outra coisa. Nestas páginas, você é a prioridade.

Esses tempos são realmente angustiantes, mas encontrar um momento para cuidar de sua saúde mental não precisa ser. Com isso... vamos respirar fundo e começar.

PARTE 1:

ENCONTRE REFÚGIO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS

1: Escolha Pensamentos Positivos

O que saber

A maneira como as pessoas pensam afeta diretamente seus humores. Uma maneira de combater os sentimentos de depressão é praticar o pensamento positivo em vez do pensamento negativo.

Cameron tinha acabado de chegar do trabalho e estava se sentindo deprimido. Seu parceiro notou que ele parecia triste e perguntou como tinha sido seu dia. Cameron disse que algo perturbador havia acontecido: ele havia recebido um prêmio por seu desempenho no último trimestre.

Seu parceiro perguntou por que isso o deixou chateado. Cameron disse que não achava que merecia o prêmio, e agora se sentiria pressionado a viver de acordo com isso. Então Cameron disse que o escritório estava dando uma festa para ele. Seu parceiro disse que parecia divertido, mas Cameron disse a ela que a festa seria em um restaurante que guardava más lembranças para ele. Foi o último lugar que ele esteve com sua ex-namorada antes que ela terminasse com ele.

Quando o parceiro de Cameron sugeriu que ele tentasse ir de qualquer maneira, Cameron disse a ela que havia mais. O diretor estava presenteando-o com um vale-presente para uma loja de música em um shopping próximo. Parecia um presente apropriado e generoso, mas Cameron lembrou a ela que odiava ir ao shopping porque era muito barulhento e lotado.

O parceiro de Cameron finalmente disse a ele: “As situações não são negativas ou positivas em si mesmas. É como escolhemos pensar sobre as situações que nos fazem sentir felizes ou deprimidos. Você está se sentindo deprimido porque está escolhendo ter os pensamentos mais negativos possíveis sobre tudo. E se você tentasse ter pensamentos mais realistas e procurar os aspectos positivos sempre que puder? Você

pode se sentir muito melhor.” Eles conversaram sobre isso juntos, e Cameron decidiu que tentaria mudar alguns de seus pensamentos sombrios.

O pensamento negativo não mereço o prêmio; agora me sentirei pressionado a viver de acordo com isso se tornou o pensamento positivo em que confio no julgamento do diretor. Se ele me escolheu para o prêmio, devo merecê-lo.

O pensamento negativo eu vou me sentir terrível indo para aquele restaurante por causa das lembranças ruins se tornou o pensamento positivo que eu não posso evitar aquele restaurante para sempre. Esta é uma boa chance de criar memórias novas e positivas lá.

E Cameron descobriu que quando ele mudava seus pensamentos de negativos para positivos, seu humor também mudava.

O que fazer

Mudar nossos pensamentos para mudar nossos sentimentos é uma ideia simples, mas nem sempre é fácil de fazer. Algumas situações da vida são muito difíceis, e é difícil pensar nelas de uma forma positiva.

Escolha uma situação da lista abaixo e, em seguida, escreva uma afirmação negativa que pode fazer alguém se sentir deprimido com isso, seguido por uma afirmação positiva que pode fazer alguém se sentir feliz com isso.

- Ser o mais novo da família
- Ser muito alto
- Indo para uma festa
- Obtendo um novo cachorrinho
- Ser eleito presidente de classe
- Fechamento da escola por causa do mau tempo
- Ser o primeiro a dar seu relato oral
- Ser filho único
- Sendo o último da fila para a montanha-russa
- Mudança para uma nova cidade

Em seguida, pense em algo que aconteceu com você na última semana que o deixou feliz.

Lembre-se do máximo de pensamentos positivos que você disse a si mesmo para se sentir feliz com isso.

Agora, pense em dois ou mais pensamentos negativos que poderiam ter feito você se sentir deprimido com o evento.

Em seguida, inverta a ordem. Pense em algo que aconteceu com você na última semana que o deixou deprimido. Liste alguns dos pensamentos negativos que você disse a si mesmo que fizeram você se sentir deprimido com isso em sua cabeça.