



A ansiedade não é negativa em si. Porém, pessoas que apresentam o Transtorno de Ansiedade Generalizada tem uma baixa tolerância à mesma.



É importante convidar frequentemente a si mesmo para o presente e diminuir a expectativa e preocupação negativa com o futuro.



### OS DOIS LADOS

O principal aspecto positivo da ansiedade é a mobilização para a ação diante de uma necessidade de mudança ou proteção, por exemplo. Já o aspecto positivo pode ser, por exemplo, a paralização.



### PARA COMPREENDER

A ansiedade é um estado de tensão emocional que se encontra associada a uma reação de medo. Ela pode se caracterizar como um processo objetivo ou subjetivo.



A aversão à experiência / sintomas ansiosos, leva a pessoa a ficar mais ansiosa toda vez que sente ou antecipa os sintomas.



### MEDO OU ANSIEDADE?

O medo se manifesta de forma mais objetiva (medo de cobra). Por isso, chamamos de ansiedade quando o medo se manifesta de maneira subjetiva (medo de não ser aceito).



É necessário aumentar a tolerância interna e vivenciar a ansiedade pouco a pouco.

# Quando a ansiedade e o medo se instalam



### A ANSIEDADE

Vem sendo descrita como um dos males do nosso tempo. Porém ela é uma resposta adaptativa do nosso organismo e pode ter aspectos positivos e negativos.



### SISTEMAS DO CORPO

A ansiedade afeta todos os sistemas do corpo: fisiológico (suor, taquicardia, tonturas), cognitivo (antecipação ruminativa), motivacional (evitar situações) e comportamental (agitação ou inibição).

Precisamos treinar o direcionamento da atenção para o presente momento, através da atitude de aceitação e abertura.

Precisamos parar a briga interna contra a ansiedade.

O que pode ser relaxante?

- Um banho morno e com presença;
- Um chá quente;
- Uma música que você gosta, que seja tranquila;
- Ler um livro...

FAÇA A SUA  
PRÓPRIA LISTA DE  
SITUAÇÕES  
RELAXANTES!



### MEU LOCAL SEGURO

Pense em um local que é relaxante para você. Pode ser um lugar real ou criado em sua imaginação. Crie em sua mente todos os detalhes que você considera confortável. Seja rico em detalhes.



### DESCRIÇÃO

É basicamente descrever algo ou algum ambiente com riqueza de detalhes (cores, formas, material, texturas etc.) até se sentir mais focado no presente.

...Estou bem mais calmo(a) agora.  
...A ansiedade está diminuindo.  
...Sinto que estou relaxado(a).  
---Sinto meu coração mais calmo.  
...Estou me sentindo mais calmo e relaxado.



### RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Coloque as mãos sobre o abdomen; expire todo o ar dos pulmões comprimindo o abdomen; inspire profundamente sentindo sua barriga estufar. Repita até se sentir mais calmo (a).

Faça alongamentos com todo o seu corpo todas as manhãs. Isto também ajuda a aliviar a ansiedade.

# Exercícios para lidar com a ansiedade



### CONTAGEM REGRESSIVA

Conte mentalmente de maneira regressiva os números de 100 até 1 (também pode ser de 10 em 10 ou de 5 em 5. Acrescente frases positivas nos últimos números.



### CONTRAIA E RELAXE

Contraia completamente partes do corpo e relaxe completamente: o rosto, os ombros, as mãos, os pés... Concentre-se no alívio que você sente quando solta as suas tensões.