

10 MANEIRAS SIMPLES

PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Guia Prático



Sumário:

INTRODUÇÃO, **Página 03**

MAS AFINAL, COMO SURGE A ANSIEDADE NO MEU DIA, **Página 08**

01 – PERCEBA A SUA LADEIRA, **Página 10**

02 - IDENTIFICANDO GATILHOS, **Página 12**

03 - DIRECIONANDO O SEU FOCO, **Página 14**

04 - LISTA DE “RELAXAMENTO”, **Página 16**

05 – PENSAMENTOS VERSUS FATOS, **Página 17**

06 - HÁBITOS DA ROTINA, **Página 19**

07 – TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO, **Página 21**

08 – QUANDO SUBESTIMO MEUS RECURSOS, **Página 23**

09 – DIMINUINDO O ESTRESSE, **Página 25**

10 – E SE NADA FUNCIONAR, **Página 26**

CONCLUSÃO, **Página 28**

CONTATOS, **Página 29**



Introdução

Meu nome é Ricardo Bergamasco, sou Psicólogo formado desde 2011, e o que eu quero compartilhar com você nesse e-book não é apenas algumas dicas para lidar com ansiedade, mas também te motivar a querer sentir algo diferente das sensações que essa emoção nos faz sentir e mostrar que ser ansioso(a) não precisa ser um “estilo de vida”.

Com esse material você conseguirá ter mais força, energia e tranquilidade para fazer as coisas mais importantes do seu dia a dia, sem aquele peso que a ansiedade traz sobre sua cabeça.

Meu trabalho tem como objetivo ajudar as pessoas a controlarem a ansiedade e aumentarem sua autoestima. Ele é focado para que o próprio paciente aprenda a ser o seu próprio terapeuta, e para isso ensino técnicas e métodos para que ele consiga trabalhar sua queixa não só no consultório, mas também no período fora dele.

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Atendimento Presencial e Online. Realizo Palestras, Treinamentos e Workshops Voltados para a Área da Saúde Mental, em especial para a Ansiedade.

Graduado em Psicologia desde 2011, Especialização em Terapia Cognitivo. Comportamental. Pós em MBA em Gestão Estratégica de Pessoas e Professional & Self Coaching – PSC, Certificado como Leader Coach e Analista Comportamental.



“Ricardo, Ansiedade tem cura?”

Essa é uma pergunta que algumas pessoas me fazem logo na primeira sessão de psicoterapia ou quando querem tirar uma dúvida sobre ansiedade.

Quando a ansiedade está muito elevada, nos sentimos muitos desconfortáveis com as reações que ela mesmo já nos traz. Aquele aperto no peito, aquela aceleração, e muitas vezes motivos não faltam para a pessoa ansiosa:

- As preocupações são constantes em perder ou fracassar;
- O medo de perder o controle e acreditar que não tem capacidade de lidar com as situações que aparecem no dia a dia são sempre presentes;
- Relaxar parece algo quase impossível;
- Alguns pensamentos desagradáveis insistem em ficar se repetindo na mente;
- Situações de exposição são evitadas (para evitar a ansiedade);
- As vezes acontecem explosões emocionais sem nenhum motivo aparente;
- Situações que não entende de passar mal, ir ao hospital, e ao chegar lá não tem nada nos exames que expliquem o que vem sentindo;
- As sensações físicas começam a se mostrar mais presentes – a sensação de cansaço constante, dores e

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

apertos no peito, palpitações, dores de cabeça, uma aceleração “inexplicada”, dificuldades para dormir, e por aí vai.

E se não bastasse, muitas vezes há longos períodos onde pensamentos como autocrítica vão remoendo nossa energia por dias, semanas, e em algumas situações, para o resto da vida.

E o problema disso tudo são as consequências no nosso emocional e em todos os outros aspectos da nossa vida.

Quem não quer ter paz em seus dias, conseguir lidar com as preocupações de uma maneira mais leve, não se sentir em guerra o tempo todo, encontrar um estado de tranquilidade e relaxamento, melhorar seus relacionamentos, ou seja, ter mais qualidade de vida e mais saúde?

É importante dizer que todos nós temos ansiedade, ela é uma emoção como outra qualquer e ela é importante em nosso dia a dia, e até em certo ponto, ela vem a ser saudável.

É aqui que respondo aquela pergunta inicial - Não! A ansiedade não tem uma “cura.” – E isso se deve ao fato da ansiedade ser normal a todo ser humano como qualquer estado emocional.

A ansiedade começa a ser prejudicial quando ela tem uma frequência e intensidade maior do que deveria, e/ou duração além do que podemos chamar de adequado – e nesse ponto, o meu objetivo como psicólogo e meu trabalho é ajudar você a encontrar esse equilíbrio, com ferramentas, técnicas e estratégias para amenizá-la ao pon-

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

to mais saudável e assertivo. É isso que eu espero ajudar as pessoas, a terem mais qualidade de vida em seu dia a dia, com uma ansiedade controlada e uma autoestima em alta.

Nesse ebook eu quero trazer algumas dicas que você pode aplicar no seu dia a dia para amenizar esses sintomas e assim encontrar esse equilíbrio.





MAS AFINAL, COMO SURGE A ANSIEDADE NO MEU DIA

Imagine que você está dirigindo o seu carro. Você mantém uma velocidade adequada, diminui em algumas curvas, e até consegue acelerar um pouco o veículo em algumas retas sem nenhum problema algumas vezes.

De repente, você se vê diante de uma ladeira.

Ao descer, o carro começa a pegar mais e mais velocidade, mas até aqui, você não percebe isso.

O carro continua a descer e ganhar mais velocidade, porém mesmo assim você ainda não se dá conta disso.

Quanto mais veloz, mais difícil fica de controlar o carro ou tomar o controle de volta, até que em um determinado momento, você simplesmente tira a mão do volante e fecha os olhos.

Você acaba abrindo seus olhos só algum tempo depois, percebendo se algo terrível ou não aconteceu só depois de

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

tudo ter passado, seja por conta do carro ter diminuído a velocidade por si só pelo fato de simplesmente no final da ladeira ter perdido sua velocidade aos poucos sem maiores danos, ou seja pelo fato do carro ter batido em algum lugar ou atropelado alguém.

É mais ou menos isso que acontece quando seus pensamentos “ficam ansiosos”.

Gosto de usar essa metáfora para explicar aos meus pacientes como nossa ansiedade aumenta ao ponto de ser algo que compromete nossa qualidade de vida e nossas relações.

Quando a ansiedade se mostra presente, nosso pensamento acelera, trazendo mais emoções e mais pensamentos, de uma forma que vai aumentando mais a ansiedade, que por sua vez provoca sensações físicas e mais pensamentos, que podem ser mais negativos e catastróficos que os primeiros, que intensificam o ciclo mais ainda - É o carro descendo a ladeira e ganhando velocidade – até que em um momento, se o ciclo continuar, explodimos verbalmente, passamos a noite acordado, deixamos de ir a um evento, nos angustiamos por pensamentos em tema desagradáveis, ou em sua maior intensidade, temos um crise de ansiedade, ativamos uma compulsão ou temos um ataque de pânico.

Agora eu quero te trazer 10 dicas para ajudar a “colocar a mão no volante do seu carro” nessa ladeira chamada ansiedade, e assim tomar o controle da sua vida.



01 - PERCEBA A SUA LADEIRA

Quando o carro pega embalo em uma descida, o que acontece se você não pisa no freio? – Ele acelera.

Então, um passo importante é “treinar” essa percepção para identificar quando a ansiedade “começa a acelerar”. Isso pode parecer simples em um primeiro momento para algumas pessoas, mas a verdade é que ficamos tão “automáticos” no dia a dia que simplesmente não exercitamos essa autoconsciência sobre nosso emocional.

E arrisco dizer que esse passo é o mais importante de todos. Quando bem feito, tem uma enorme diferença na aplicação das próximas dicas.

Acredite, só o fato de você olhar para o seu próprio emocional e dizer “estou com minha ansiedade mais alta que o normal nesse exato momento” já funciona como um “toque no seu freio”. Chamamos de técnica da parada de pensamento, que impede, ou diminui a probabilidade, de continuar aquele ciclo que só intensifica a própria ansie-

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

dade.

Aqui envolve muito a questão do autoconhecimento. Você pode refletir nessa parada sobre algumas perguntas como:

- Ela está alta agora, mas onde ela deu o seu primeiro indicio?
- O que essa ansiedade está me obrigando ou impedindo de fazer?

Isso também permite que você coloque em prática o próximo passo logo na sequência.





02 - IDENTIFICANDO GATILHOS

Na maioria das vezes, a ansiedade tem como “gatilho” um pensamento, imagem ou lembrança sobre uma determinada situação.

A ansiedade é um medo antecipado de algo ou situação que pode vir ou não a acontecer, seja real ou imaginário.

Saber o que está “iniciando” sua ansiedade ou medo ajuda no caminho do autoconhecimento, e nos permite, de posse dessa informação, pensar em estratégias ou o que fazer com essas situações ansiosas.

Pergunte-se:

- Qual foi ou está sendo o ponto de partida da sua ansiedade?
- Ela está alta agora, mas onde ela deu o seu primeiro indicio?
- O que estou pensando ou que imagem me vem à cabeça que me gera essa ansiedade?

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Conhecer esses “gatilhos” pode ajudar você a criar estratégias assertivas para lidar com eles, como algumas que vou listar nas próximas dicas.

É importante acertar nas estratégias que ajudem você a amenizar a ansiedade, tomando o cuidado em não criar algo que traga um alívio momentâneo, e que depois possa gerar outro desconforto, como por exemplo descontar na comida, criar hábitos nocivos a saúde, ou comportamentos que podem vir a se transformarem em um transtorno obsessivo compulsivo em casos mais sérios.





03 - DIRECIONANDO O SEU FOCO

Ansiedade é um pensamento/imagem sobre algo que pode ou não vir a acontecer, ou seja, seu foco está direcionado em algo ou situações no futuro. E pode ser que você já esteja “acostumado” a manter o seu pensamento lá na frente.

Então, “treinar” seu foco para se manter em atividades no presente é uma importante ferramenta.

Quando se perceber com sua ansiedade mais alta, tente direcionar o seu foco para o que você está fazendo, vendo ou sentindo no exato momento.

Alguns exemplos:

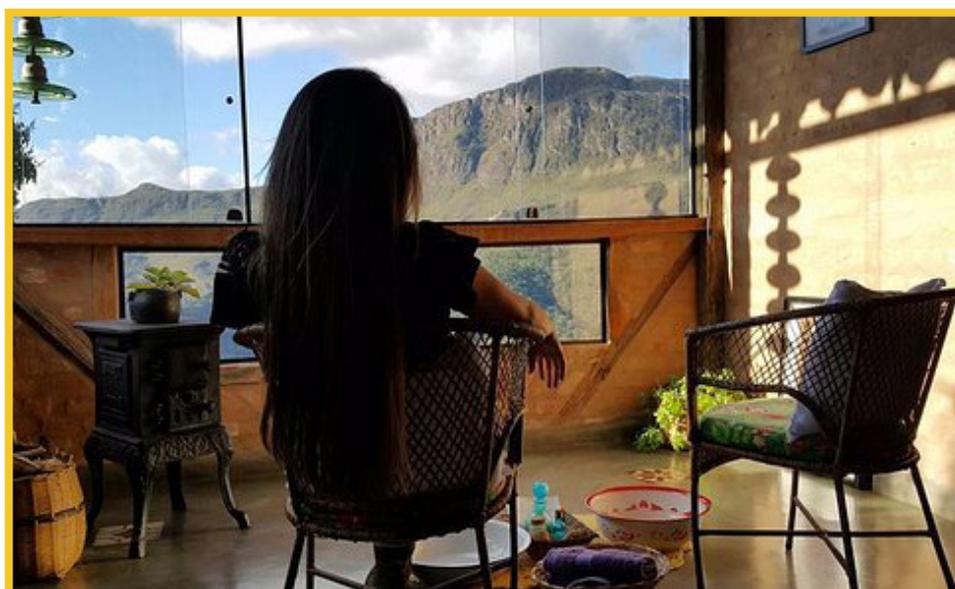
- Observe em detalhe os objetos da sala onde você está;
- Detalhes dos objetos em cima da mesa onde está sentado;
- Observe atentamente a paisagem na janela;
- Os detalhes de um quadro;

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

- Foque na sensação da sua própria respiração;
- Foque na sensação tátil do que esteja em suas mãos;
- Tente sentir a temperatura do ambiente em seu corpo;
- Identifique os sons que você está escutando nesse exato momento;
- Você pode tentar identificar esses sons ou tentar saber a que distancia ou onde estão.

É um exercício poderoso que você pode simplesmente realizar em qualquer lugar. Use sua criatividade. No começo pode parecer estranho se não tem esse costume, mas sua mente ao desfocar do “futuro ansioso” encontra seu “freio” no presente com esse direcionamento da sua atenção.

Pode ser que você não consiga sustentar o foco por mais de um minuto no objeto ou lugar que está querendo, é normal isso, mas com o tempo e treino, você vai ficando melhor e amenizando cada vez mais a sua ansiedade com esse exercício.





04 - LISTA DE “RELAXAMENTO”

O que te deixa bem? Que tipo de atividade relaxa você? O que você faz que tranquiliza sua mente? - O que acha de fazer uma lista de todos esses itens?

A sacada de ter uma lista é que, quando estiver ansioso, te poupa tempo (e mais ansiedade) em ter de pensar sobre o que fazer para cuidar do seu emocional.

Você pode também criar o que eu chamo de “caixinha de primeiros-socorros”.

Geralmente ajudo alguns dos meus pacientes na criação dessa caixa quando sugiro essa atividade. Nela você pode colocar fotos de momentos felizes e marcantes, uma carta com palavras e frases positivas, aromas agradáveis, um livro que você goste (pode ser um que você já leu), receitas (só cuidado com o excesso), etc. Aqui vai muito da sua imaginação. Você pode fazer uso dela quando se perceber muito ansioso ou precisando emocionalmente acessar essa caixa.

Em tratamentos de síndrome do pânico essa caixa vem a ser um grande aliado.



05 - PENSAMENTOS VERSUS FATOS

Há um conceito que é muito importante que você saiba. Seus pensamentos NÃO são fatos. O ato de pensar em algo, não confirma que aquilo de fato está ou vai acontecer do jeito que você está pensando.

Faça disso um mantra, e cuidado para não entrar na armadilha que você cai quando assiste a um filme de terror. – Vou te explicar.

Quando você assistiu a um filme de terror, suspense, romance, de qualquer gênero, já reparou como suas emoções são “manipuladas”? E eu uso o termo manipulada porque quando um diretor de cinema cria um filme, ele tem em cada cena a intensão de provocar uma determinada emoção em quem assiste, e caímos “bonitinho” na maioria das vezes.

Tem uma parte do nosso cérebro que não entende que o que estamos vendo através da tela da TV, não passa disso. Ele acredita que o que estamos vendo realmente de

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

fato está acontecendo, como se você estivesse na cena ou fosse o protagonista da cena. Por isso você se assusta, chora, fica tenso, se emociona, quando assiste um filme que prende a sua atenção.

E essa mesma parte do cérebro é ativada quando nosso pensamento está nas preocupações e situações no futuro. Ele não entende que isso é algo que está lá na frente, que pode nem acontecer, que é apenas um pensamento. Por isso você fica ansioso hoje, sente medo agora, assim que começa a pensar na situação. Basta pensar nos cenários e a carga emocional começa a se mostrar presente.

Busque tratar seus pensamentos e imagens de algo futuro como hipóteses, alternativas, probabilidades. Você pode fazer um exercício de escrever o que está pensando ou imaginando, e escrever do lado ou abaixo quais as chances de acontecer da forma como pensou, qual o desfecho mais provável, quais outras possíveis hipóteses para essas situações, etc.

E lembre-se também – Seus pensamentos não te definem.





06 - HÁBITOS DA ROTINA

Quando falamos de ansiedade associamos apenas a pensamento e ao nosso emocional, mas também tem a parte do comportamento.

O que está na sua rotina que aumenta e diminui ela? - Conheça isso.

Acrescente coisas na sua rotina que ajudam a minimizar sua ansiedade, e elimine ou diminua atividades que a aumentam.

Você já deve saber que atividades físicas é um bom remédio para a ansiedade.

Exercícios liberam hormônios importantes para essa regulação. E quando falamos exercícios não necessariamente você precisa correr a maratona ou levantar peso na academia. Uma caminhada leve de 10 minutos, alongamento, trocar o elevador por escada, já entra nesse item.

A alimentação e horário de dormir também são itens

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

fundamentais para serem revistos.

Escolha um hábito para revisar e comece com ele. Não precisa ser uma mudança radical.

Eu proponho a você se colocar o desafio de começar um novo hábito hoje, no máximo amanhã, que vai te ajudar no controle da sua ansiedade. As dicas desse e-book são práticas, então aproveite que está lendo agora e já se comprometa a fazer essa mudança.





07 - TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

Não sei se você alguma vez já percebeu, mas sua respiração muda quando sua ansiedade se eleva.

Conhecer e praticar exercícios de respiração podem ajudar a se acalmar e regular o sistema respiratório, trazendo sua ansiedade para um ritmo mais calmo e adequado, ajudando também a desacelerar seus pensamentos.

Você pode seguir o passo a passo da técnica descrita abaixo:

- Sente-se de maneira confortável, de preferência com a coluna reta e apoiada, com as solas dos pés tocando o chão. (Se no momento não tiver um lugar para sentar, não tem problema, pode realiza-la na posição em que você estiver);
- Inspire profundamente pelo nariz fazendo uma contagem até 3;
- Perceba como o ar entra pelo seu nariz mais frio e

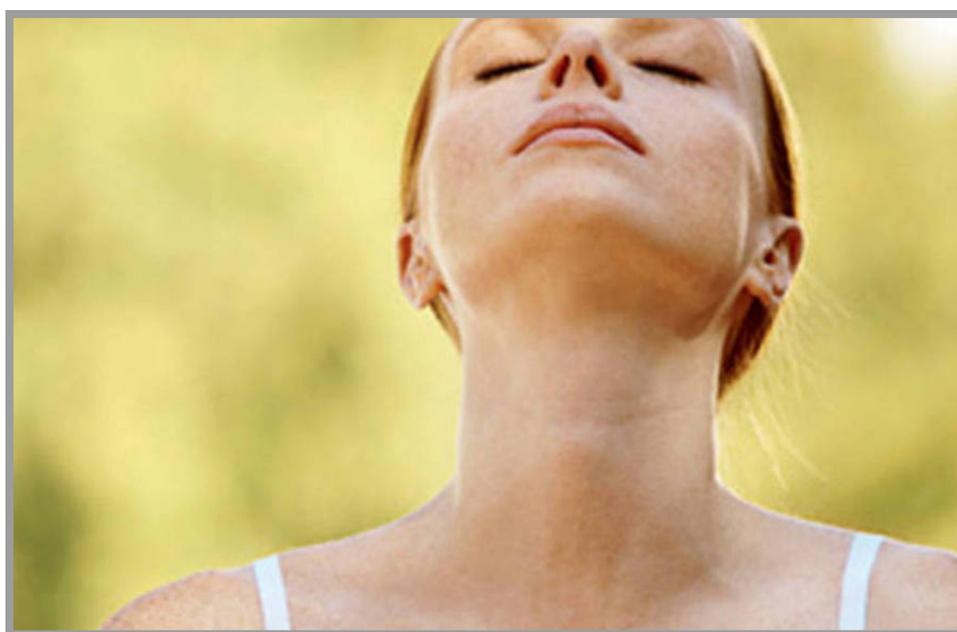
10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

qual o caminho que ele faz até encher o seu peito;

- Procure não mexer muito os ombros e o tórax, deixando e percebendo a região do peito movimentar durante a respiração;
- Após o final da contagem até 3, continue a contagem (4 e 5), soltando o ar pela boca;
- Perceba como o ar sai mais quente e úmido pela sua boca;
- Realize o processo focando sua atenção na contagem e na sensação da sua respiração;
- Ao final repita o processo – Você pode realizar esse ciclo durante o período que achar necessário. Comece com 2 minutos, depois 5, 10, 15 minutos ou mais. Experimente o que funciona para você.

Utilize-se da dica 03 nesse processo, direcionando o seu foco na respiração.

Você pode complementar com algumas técnicas de meditação, trabalhando em conjunto a atenção no presente.





08 - QUANDO SUBESTIMO MEUS RECURSOS

Quando ficamos mais ansiosos, nossos pensamentos ficam mais focados em perigos e ameaças, que podem ser interpretados como sendo difíceis de serem suportadas ou manejadas.

Ao mesmo tempo, outro movimento também acontece. Começamos a subestimar a nossa capacidade de lidar com essas situações e cenários catastróficos se eles se apresentarem.

Percebe a “bomba relógio” sendo formada? – Superestimamos as situações e subestimamos a nós mesmos.

De um lado colocamos “créditos” para as possíveis ameaças, e do outro colocamos em descrédito a nossa capacidade de conseguir lidar com essas situações e ameaças se elas realmente acontecerem.

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Situação Gatilho para a Ansiedade	Percepção da minha Capacidade de Enfrentamento e Segurança em Alta	Ansiedade Leve ou Ausente
	Percepção da minha Capacidade de Enfrentamento e Segurança Normal	Ansiedade Moderada
	Percepção da minha Capacidade de Enfrentamento e Segurança em Baixa	Ansiedade Alta ou Extrema

Trago isso para você entender como cuidar da sua autoestima influencia e muito a sua ansiedade.

E só para ficar um pouco mais claro, autoestima não é apenas você se sentir bem consigo mesmo, cuidar da aparência, questões de estética.

Autoestima está ligada as nossas crenças, aos conceitos que você tem a seu próprio respeito, o quanto você acredita ou não em suas capacidades, o quanto você se ama, quais pontos fortes tem e se você acredita neles, como você confia em suas habilidades de resolução de problemas, e muito mais.

Então aqui, vale a pena você se perguntar: “Como está a minha autoestima ultimamente, e o que posso (preciso) fazer para aumentá-la?”

Transtornos como a fobia social, TOC e até ataques de pânico envolvem e muito essas questões que englobam a autoestima, e quando bem trabalhadas, os resultados começam a aparecer no alívio dos sintomas.



09 - DIMINUINDO O ESTRESSE

Eu sei que é bem obvio a diminuição do estresse estar relacionada a diminuição da ansiedade, porém é importante que você entenda o porque e claro, colocar essa dica em prática.

Durante o estresse, a frequência cardíaca aumenta, a respiração acelera, os músculos se contraem e a pressão arterial aumenta, o que pode fazer com que a sua ansiedade aumente, aumentando também o estresse.

Como a ansiedade, o estresse está presente na nossa rotina e dificilmente conseguiremos evitá-lo por completo. Porém, algumas ações podem ser importantes para ajudar a administrá-lo.

- Diminuir o ritmo das suas atividades;
- Fazer mais atividades que te dão prazer;
- Ter um hobby;
- Separar momentos para o autocuidado.

E se você tem pensamentos ou crenças negativas sobre “desacelerar o seu ritmo”, pode vir a ser algo importante para se levar em conta como você pode trabalhar essas questões.



10 - E SE NADA FUNCIONAR

Quando há muita dificuldade (ou sofrimento) em fazer esses movimentos descritos até aqui, quando a ansiedade já está em um ponto em que começa a mostrar indícios que vai começar (ou já está) trazendo prejuízo a sua rotina e sua qualidade de vida, a psicoterapia é uma importante ferramenta para lidar com a ansiedade.

Cada item dessa lista é trabalhado dentro do processo terapêutico, entendendo o seu funcionamento e criando um plano de tratamento que tem como objetivo amenizar os sintomas da ansiedade.

Há várias abordagens dentro da psicologia no tratamento da ansiedade, e a abordagem cognitiva-comportamental é uma que vem mostrando os melhores resultados em pesquisas, principalmente quando aliada com o uso de medicação (quando necessário) com o acompanhamento em conjunto com um psiquiatra.

Lembra do exemplo do carro? – Quanto mais cedo você

10 MANEIRAS SIMPLES PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

começa a pisar no freio do carro em uma decida, mais cedo o carro começa a perder velocidade, diminuindo o risco de um acidente.

A intenção do meu trabalho é ajudar as pessoas a lidarem com a ansiedade, a trabalharem seus aspectos da autoestima, gerenciando melhor os pensamentos negativos e amenizando as emoções. Com isso elas podem lidar melhor com suas questões pessoais e profissionais, se sentirem mais capacitada em lidar com as preocupações e com as tomadas de decisão, além de conseguirem mais qualidade de vida e nos relacionamentos.

Nós focamos nas questões mais emergenciais ao mesmo tempo em que vamos compreendendo quais crenças vem influenciando nossos pensamentos e emoções e como trabalha-las, e com isso criando um planejamento sobre como lidar com as situações do dia a dia.

O mais importante de tudo, é que você encontre um profissional com o qual você se sinta bem e a vontade em conversar para realizar a sua psicoterapia.





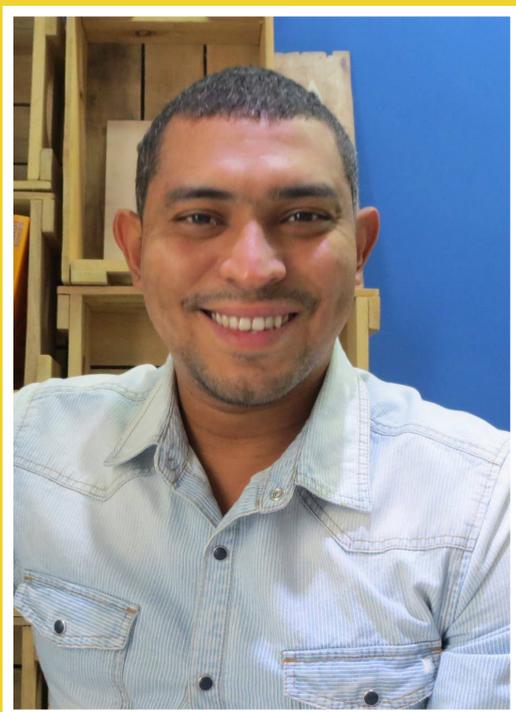
CONCLUSÃO

Eu espero que esse conteúdo faça a diferença para você, que abra seus olhos para entender que nada é estático, que sempre podemos buscar melhorias principalmente em nossa saúde emocional.

Acredito que ao colocar em prática boa parte do conteúdo desse e-book, você consiga ter uma vida mais calma, tranquila, livre de angustias, e com isso poderá lidar melhor com suas questões pessoais e profissionais, se sentindo mais capacitado em lidar com as preocupações e com as tomadas de decisões do dia a dia, além ir um passo à frente em conseguir mais qualidade em sua vida e em seus relacionamentos.

Lembre-se:

“O que você está passando e sentindo hoje não precisa durar para sempre!”.



Contatos:

Caso você queira se aprofundar mais, saber como funciona o meu trabalho e o meu atendimento presencial e online, entre em contato. Ficarei feliz em poder ajudar com alguma informação



FaceBook: Clique aqui!



*WhatsApp: (11) 9 7083-0582
Clique aqui!*



*Site: www.ricardobergamasco.com.br
Clique aqui!*



YouTube: Clique aqui!



Instagram: Clique aqui

Toda Segunda-Feira as 20:00 uma Live trazendo como tema assuntos voltados a Ansiedade e AutoEstima.



Telegram: Clique aqui!

Programa Relacionar-Se Bem! Toda Segunda-Feira por volta do Meio-Dia, com temas voltados aos cuidados com a Ansiedade e aumento da AutoEstima, sempre com base na Psicologia. Um conteúdo prático e reflexivo.