



**CARLA EGÍDIO LEMOS**

**PSICÓLOGA**

**Ansiedade**

## ***Ansiedade***

A ansiedade tem atingido cada vez mais pessoas e trazido grande sofrimento.

Muitos tem um nível elevadíssimo de ansiedade. Sentem um grande incômodo, não conseguem dormir direito pensando sobre algo que ainda não aconteceu e pode nem vir a acontecer, ou ainda, sobre algo que têm que fazer, mas não vão fazer naquele momento... e outras situações.

É completamente normal se sentir um pouco inseguro diante de uma nova situação, por exemplo, preocupado com ela e com o que envolve. Mas as pessoas que são ansiosas sofrem muito além deste normal.

*Os sintomas da ansiedade são:* preocupações, tensões ou medos exagerados, sempre tem a sensação de que algo ruim vai acontecer, se preocupa acima da média com a saúde, dinheiro, família ou trabalho. Alguns chegam a ter sintomas físicos, como dores de cabeça, dor de barriga, sudorese, taquicardia, falta de ar, tremores, sensação de que vai morrer ou enlouquecer...

Outras pessoas tem medo de coisas específicas. Animais, por exemplo, como cachorros, ou ainda, locais, como elevadores.

Tem as pessoas que passam ou veem um evento traumático como um assalto, e ficam inseguras com isso por muito tempo.

A questão central da ansiedade é o futuro, porque é lá que está o pensamento da pessoa ansiosa.

A maioria se baseia em situações que já vivenciaram, e tem medo de que isso aconteça de novo.

O problema da ansiedade é que ela paralisa a pessoa. O medo de que algo saia errado não deixa que ela enfrente a situação. E se conseguir enfrentar, o faz sofrendo muito. Então evita cachorros, elevadores, novas situações e tudo o que teme, deixando muitas vezes de ter uma vida plena, por causa deste medo.

Claro que tudo isso não se resolve do dia para noite, e *este texto não tem a pretensão de fazer qualquer tratamento*, mas eu gostaria de te dar algumas dicas para que você possa se sentir melhor, e diminuir o nível da sua ansiedade:

## **Dicas**

1 – Anote seus pensamentos sobre os seus medos. Se for algo como, por exemplo: “o elevador vai parar enquanto estou aqui”. Fica muito mais fácil de você identificar o que tem te preocupado e trabalhar em cima disso.

2 – Questione sua preocupação. Se pergunte qual a probabilidade do seu medo se tornar REAL. Busque na internet, por exemplo, quais são as estatísticas, no caso utilizado, de defeitos em elevadores. Veja qual é a probabilidade REAL de que o seu medo vá se concretizar.

3 – Pense em quais são as evidências de que isso vai acontecer. Evidências também REAIS. Por exemplo, o elevador em que você está faz barulho? Ele balança? Já aconteceu de parar com alguém lá dentro? Quais são as referências da empresa que instalou? E a empresa que fez a manutenção? Continue sempre tentando trazer seus pensamentos de acordo com a REALIDADE.

4 – Você também pode pensar sobre o que de pior pode acontecer se o seu medo se realizar. No caso do elevador parar, o que de pior pode acontecer? Você pode se atrasar? Você pode ficar sozinho no elevador? Pode ser que a ajuda demore a chegar? Você vai observar que na pior das hipóteses, podemos aguentar o resultado, porque ele não é tão absurdo quanto imaginamos a princípio. Na maioria dos casos, dá para lidar com o pior se ele acontecer.

5 – Além de pensar você também pode escrever a técnica anterior. Coloque o que você imagina como pior e escreva. Por exemplo, anote: “tenho medo que o elevador pare”. E se isso acontecer? “Vou ficar presa”. E se você ficar presa? “Terei que pedir ajuda”. E se isso acontecer? “Pode ser que a ajuda demore a chegar”. E se a ajuda demorar a chegar? “Vou ter que ficar aqui fechada esperando por um bom tempo”. E se isso acontecer? “Vou perder meu compromisso”. E se você perder seu compromisso? “Vou ter que contar o que aconteceu”. E se isso acontecer? “As pessoas vão entender o que houve”. Este exemplo é só para demonstrar a ideia de que podemos lidar com o pior cenário que imaginamos.

6 – Se você estiver se sentindo ansioso em um determinado momento tente fazer a respiração diafragmática. Ela oxigena muito mais o cérebro e tira o foco dos sintomas e do desconforto que sentimos quando estamos ansiosos. Você pode fazê-la em qualquer lugar sem que os outros percebam e assim se sentirá muito melhor. O alívio vem rapidamente sobre o incômodo.

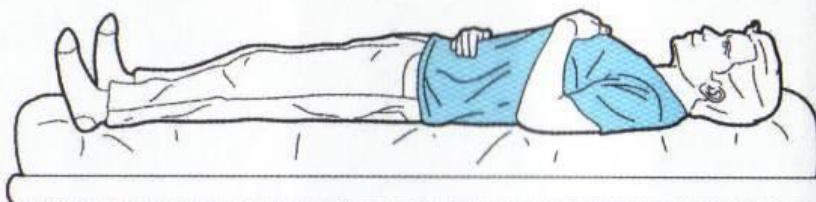
Coloque uma mão sobre sua barriga e a outra sobre o peito. Nós respiramos automaticamente, enchendo o peito de ar, mas esta não é a melhor respiração. Você vai inspirar lentamente e encher a barriga, tente fazer com que somente a mão que está sobre ela se mexa. Enquanto inspira conte até 3. Segure o ar contando também até 3, e solte lentamente pela boca, contando até 4. Faça isso pelo menos 10 vezes consecutivas.

Aos poucos você pode ir aumentando a duração sempre nesta proporção, contando um tempo a mais para soltar o ar. Se você se sentir um pouco tonto no começo, é natural, seu cérebro está recebendo mais oxigênio do que o normal, mas esta sensação logo vai passar, não se preocupe.

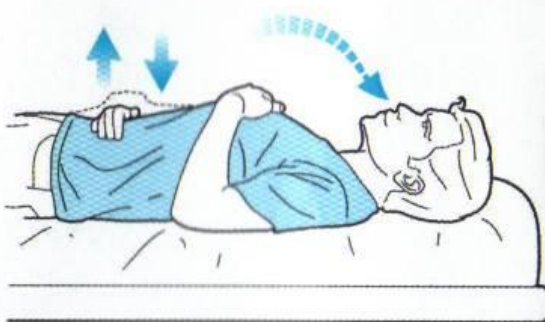
No exemplo da foto abaixo a pessoa está deitada, mas você também pode fazer sentado ou em pé.

### **Agora que sei que a diafragmática é a melhor, como colocá-la em prática?**

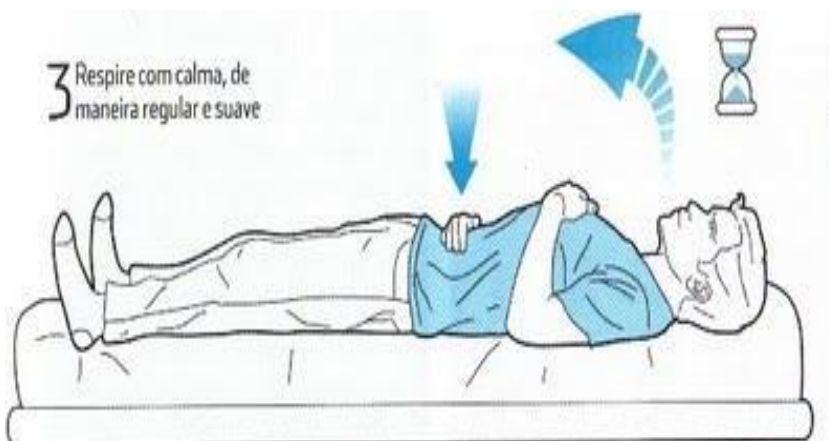
**1** Deitado coloque uma mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito



**2** Inale lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga sobe e desce, e a mão do tórax deve se mexer bem pouco



**3** Respire com calma, de maneira regular e suave



**4** Expire lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. As primeiras experiências podem ocasionar tonturas. Portanto, faça os exercícios devagar

Estas dicas são apenas algumas técnicas que vão te ajudar a se sentir melhor. Mas se a sua ansiedade está te incomodando muito, o melhor jeito de lidar com isso é buscar o auxílio de uma psicóloga, e dependendo do nível de ansiedade de um psiquiatra também.

Se gostou deste texto comente e compartilhe com os seus amigos, pois a ansiedade é muito mais frequente do que pensamos, e você também pode auxiliar alguém.

Se você estiver precisando de ajuda, entre em contato pelo site - [www.carlaegidio.com.br](http://www.carlaegidio.com.br) - e podemos marcar uma sessão para conversarmos.

Espero ter te ajudado com estas técnicas.

Um super abraço!

**CARLA EGÍDIO LEMOS**  
**PSICÓLOGA**

