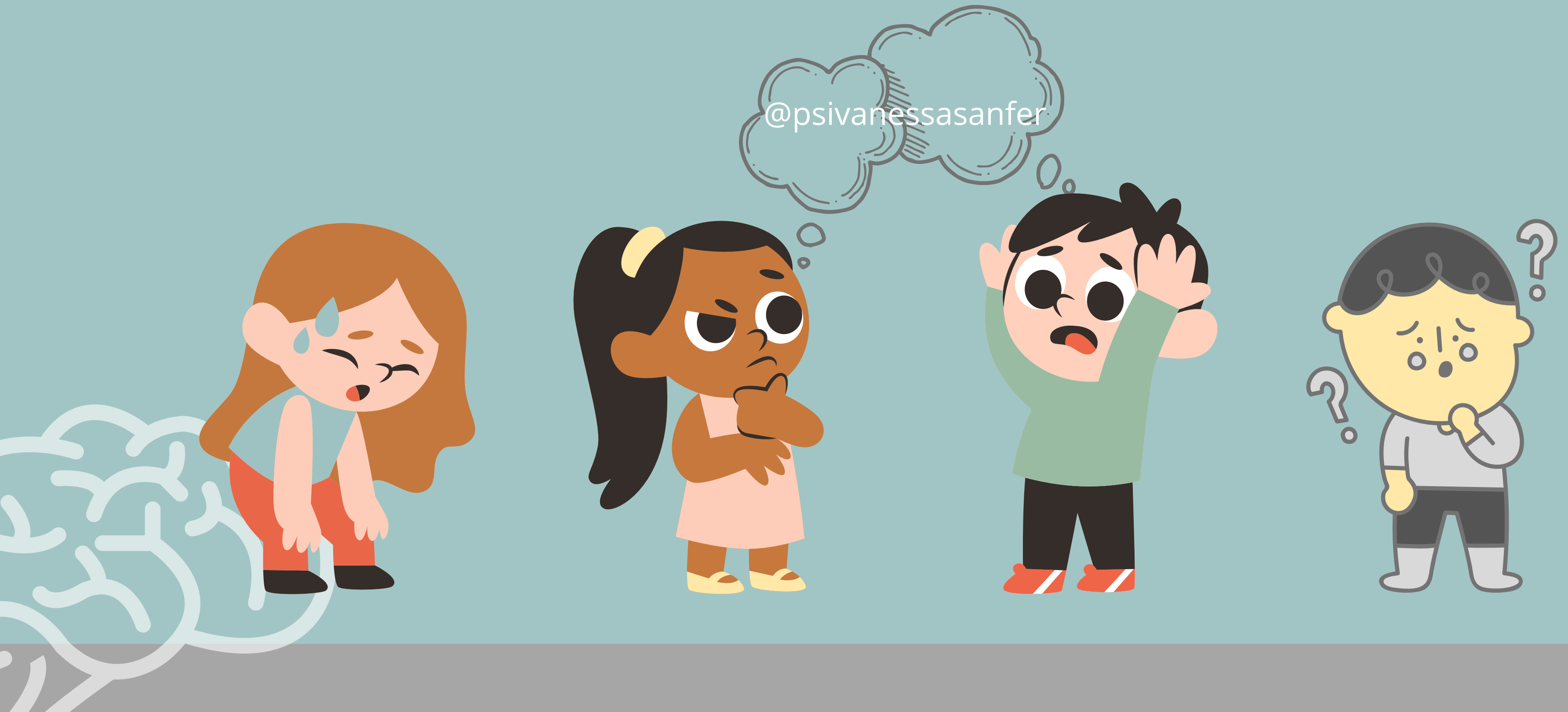


MAS O QUE É ANSIEDADE?



MAS O QUE É ANSIEDADE?

@psivanessasanfer

- **reação natural do corpo**
- **mecanismo de sobrevivência e adaptação**
- **medo antecipatório real ou não**
- **componente genético que vem de geração para geração**

COMO SE MANIFESTA E QUANDO IDENTIFICAR QUE JÁ É UM PROBLEMA?

[@psivanessasanfer](#)

Sempre que pensar estar em apuros, esse mecanismo é acionado e funciona de diferentes formas, para cada pessoa.

Quando já trazer prejuízos para a sua vida profissional, pessoal e para a sua qualidade de vida, é preciso procurar ajuda!



SINTOMAS

@psivanessasanfer

- **Físicos:** coração acelerado, falta de ar, sensação de formigamento, suor excessivo, tontura, dor de cabeça, dor no estômago, dores musculares, desconforto intestinal e insônia.
- **Emocionais:** tristeza, nervosismo, irritabilidade.
- **Comportamentais:** impulsividade, agressividade, fala acelerada.
- **Cognitivos:** dificuldade de concentração, dificuldade para tomar decisões, preocupações excessivas.

COMO CONTROLAR?

@psivanessasanfer

- Respiração Diafragmática 4x2x6
- Fazer exercícios de respiração
- Ouvir uma música que você gosta
- Fazer uma pausa pra tomar um suco ou até um copo d'água.



ATENÇÃO NO MOMENTO PRESENTE

Observe o ambiente à sua volta e responda mentalmente (ou em voz alta se preferir)

@psivanessasanfer

- 5 coisas que você consegue enxergar
- 4 coisas que você pode tocar
- 3 sons que você pode ouvir
- 2 coisas que tem cheiro
- 1 coisa que tem gosto (e você pode se imaginar sentindo esse gosto)



COMO USAR A ANSIEDADE AO MEU FAVOR?

**TEMOS O MAIOR NÚMERO DE
PESSOAS ANSIOSAS DO
MUNDO: 18,6 MILHÕES DE
BRASILEIROS 9,3% DA
POPULAÇÃO. (OMS)**

Ressignificar os sintomas para transformá-los em excitação vai te ajudar a se concentrar e obter melhores resultados ao invés de canalizar a sua atenção no que pode dar errado.

@psivanessasanfer

Ex.: Organizar uma lista com suas tarefas do dia seguinte

Pensamento ansioso: “tenho um milhão de coisas pra fazer, nem sei por onde começar”

Pensamento excitante: “vou listar as atividades que preciso fazer e estabelecer prioridades”