

Orientações

Ansiedade



Como Administrar sua ansiedade em tempos de Pandemia

Psicóloga: Ms. Ana Lúcia da Costa Silva
CRP04\46175

ANSIEDADE

Ansiedade é a reação ao perigo ou à ameaça

Cientificamente, ansiedades imediatas ou de curto período são definidas como reações de luta e fuga.

A ansiedade não é sinônimo de estresse (fator de estresse). O fator de estresse é uma pressão externa exercida sobre o indivíduo, e a ansiedade é o que sentimos em resposta a esse fator de estresse, ou seja, a ansiedade é um processo emocional, que em excesso, impede algumas reações e nos paralisa para agir



1 COMO GERENCIAR SUA ANSIEDADE

- 1- Foco no presente.** Quando sua mente está dedicada integralmente ao momento atual, você tem melhor capacidade de análise, julgamento e ação. Isso ajuda a controlar a ansiedade.
- 2. Distração Mental** Leia não somente notícias e informações sobre o COVID-19. Dê preferência a biografias e livros de ficção, por exemplo. Ler outros assuntos nos ajuda a relaxar.
- 3- Auto-cuidado-** Busque cuidar de sua alimentação, relacionamentos e cuidados pessoais.

2 APRENDA A RELAXAR

- Imagine-se em um local que goste muito;
- Faça o exercício respiratório
- Inspire o ar pelas narinas, inflando o abdômen lentamente;
- Segure o ar por 3 a 5 segundos;
- Expire o ar pela boca lentamente.

Respire.

Às vezes esquecemo-nos de respirar conscientemente. Respirar profundamente e com calma ameniza a ansiedade e taquicardia (coração acelerado):
a) Vá para um local que tenha pouco ou nenhum ruído;
b) Prepare o ambiente da maneira que lhe aconchega: luz baixa, ambiente

3 PRÁTICA DE UM EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

Faça o exercício respiratório. A Prática da meditação muito pode fazer para melhorar seu estado ansioso, deixando menos tenso.

1. Inspire o ar pelas narinas, inflando o abdômen lentamente;
2. Segure o ar por 3 a 5 segundos;
3. Expire o ar pela boca lentamente

Mais técnicas no Youtube <https://youtu.be/Nwd5-8Y8jFk>

Higiene do Sono

Prepare-se para ir para cama dormir.

- Apague as luzes, inclusive aquelas emitidas por alguns aparelhos eletrônicos mesmo desligados em modo standby, como é o caso de muitas TVs.
- Evite também ouvir músicas agitadas.
- Não coma alimentos gordurosos ou estimulante como café, por exemplo.
- Tente manter o quarto sempre arejado e trocar as roupas de cama com frequência.
- Busque sua força espiritual- Ore.

Se você perceber que precisa de ajuda, que se sente muito ansioso, procure ajuda profissional.

