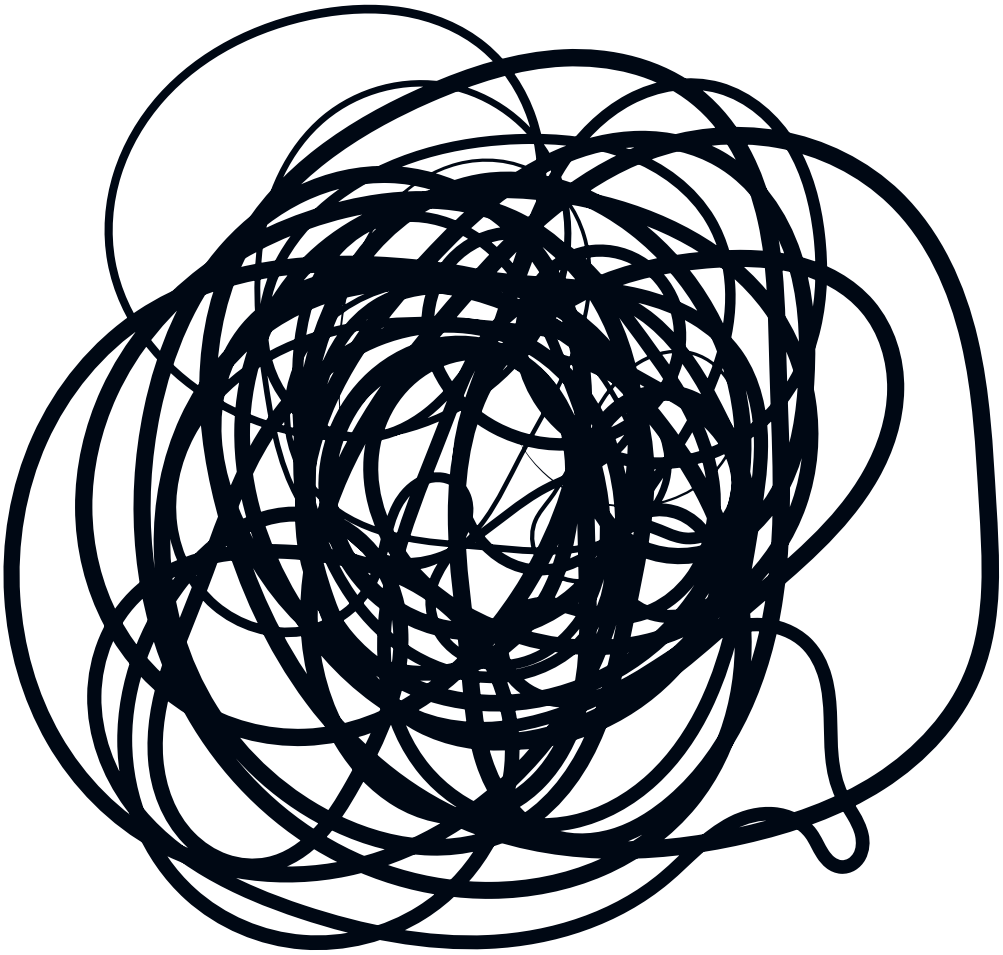
ANSIEDADE

HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO



Este livro pertence à:

_____

_____

_____

_____

Sinais de Ansiedade

Alterações na digestão

Pensamentos indesejados e excesso de pensamentos

Preocupar-se continuamente com as coisas

Inquietação ou tremor

Facilmente irritado ou incomodado

Dor e desconforto muscular

Falta de ar e frequência cardíaca acelerada

Com medo de que algo ruim aconteça

Dificuldade para dormir

Problemas de concentração

Náuseas

Evita situações sociais

Desafiando Pensamentos Negativos

EU ESTOU FAZENDO SUPOSIÇÕES?

EXISTE OUTRA MANEIRA DE OLHAR PARA ISSO?

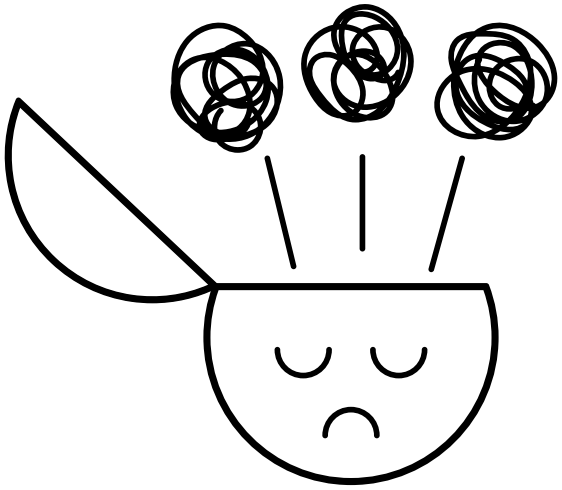
EXISTEM OUTROS RESULTADOS POSSIVEIS?

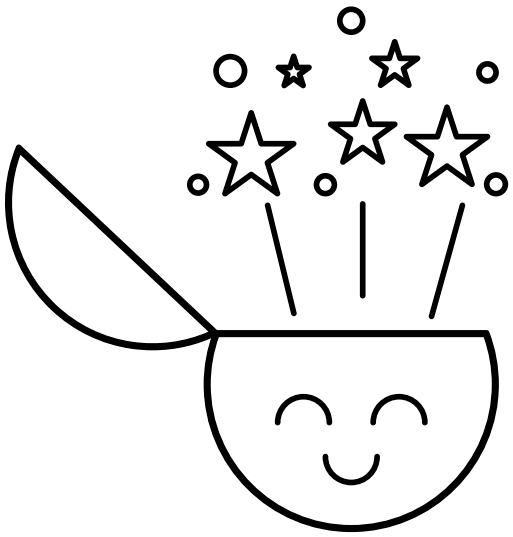
HÁ EVIDÊNCIAS PARA ESSA SITUAÇÃO?

QUE CONSELHO EU DARIA PARA UM AMIGO?

ESTA SITUAÇÃO ESTÁ DENTRO OU FORA DO MEU CONTROLE?

Mentalidade de Crescimento





MENTALIDADE FIXA

Eu entendi tudo errado

Eu cometi um erro

Não sou bom nisso.

Isso não é bom o suficiente.

Isso é muito difícil.

Eu não entendo isso

Isso é impossível

Não consigo fazer isso.

MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Estou no caminho certo.

Erros me ajudam a aprender.

De que outra forma posso fazer isso?

Eu sei que posso melhorar isso.

Isso vai exigir esforço.

Preciso de mais prática

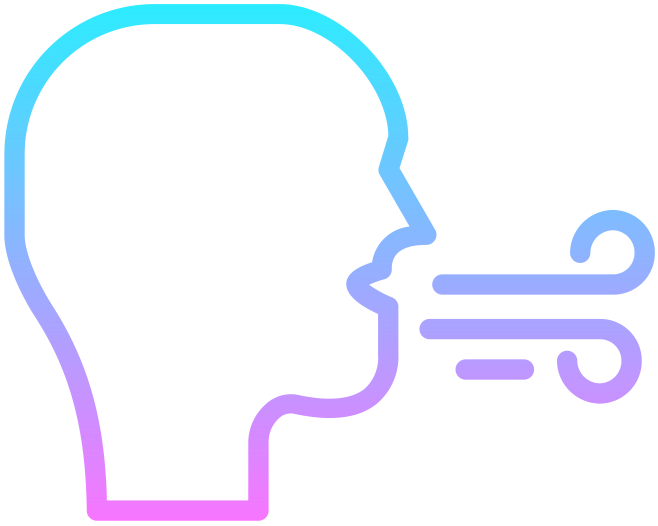
Adoro um desafio.

Uso algumas estratégias.

Técnica de aterramento 5-4-3-2-1

Respire fundo e identifique

- [ ] **5 coisas que você pode VER**
- [ ] **4 coisas que você pode SENTIR**
- [ ] **3 coisas que você pode OUVIR**
- [ ] **2 coisas que você pode CHEIRAR**
- [ ] **1 coisa que você pode SABOREAR**



Ansiedade

Mais do que apenas preocupação

Uma preocupação é um sentimento de desconforto, medo ou nervosismo quando você começa a pensar em coisas desagradáveis. É um tipo de pensamento, geralmente sobre algo que pode acontecer no futuro e que deixa você se sentindo assustado, nervoso ou ansioso. Algumas pessoas chamam preocupações de ansiedade ou estresse.

Todo mundo passa por preocupações, no entanto, se você está começando a se sentir preocupado com mais frequência ou se não consegue parar de pensar em sua preocupação e isso está deixando você chateado, você pode estar sofrendo de ansiedade.

A angústia da ansiedade frequentemente interfere na capacidade de uma pessoa de levar uma vida normal. Por exemplo, elas frequentemente se sentem muito nervosas sobre os perigos potenciais do que poderia ou poderia acontecer em certas situações, deixando-as sentindo medo constante, congeladas de medo.

estressado e sobrecarregado. Transtornos de ansiedade incluem fobias específicas, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada.

Obtenha sua D.O.S.E. diária

DOPAMINA

Criar arte
Definir metas
Ter gratidão
Autocuidado
Ouvir música
Concluir uma tarefa

OXITOCINA

Acariciar um animal de estimação
Dar elogios
Segurar as mãos
Passar tempo com amigos e familiares
Fazer uma massagem
Abraços longos
Compartilhar sentimentos

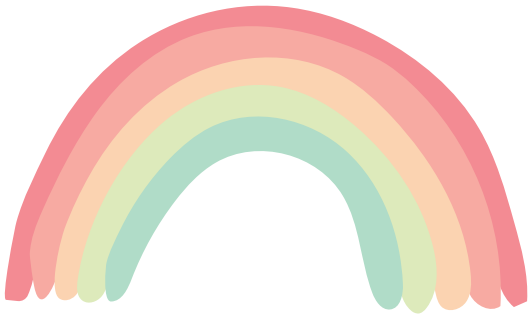
SEROTONINA

Aproveitar o ar livre
Exercícios aeróbicos
Meditar
Tomar um banho frio
Jardinagem
Caminhar na natureza

ENDORFINAS

Exercício
Rir com amigos
Assistir comédia
Criar música ou arte
Usar óleos de aromaterapia

Consciência Corporal



Essa técnica de aterramento da consciência corporal o levará ao momento presente, encorajando você a se concentrar nos sentimentos e sensações do seu corpo.

Sente-se confortavelmente com ambos os pés apoiados no chão. Respire fundo cinco vezes pelo nariz e expire pela boca.

Primeiro, mexa os dedos dos pés. Depois, curve e desenrole os dedos algumas vezes. Tire um tempo para sentir as sensações nos pés. Bata os pés no chão algumas vezes. Observe como seus pés e pernas se sentem quando você faz contato com o chão.

Em seguida, feche as mãos em punhos e libere a tensão. Repita isso cinco vezes. Pressione as palmas das mãos com força e tente manter essa postura por vinte segundos. Concentre-se na sensação de tensão que isso cria em seus braços e mãos. Esfregue as palmas das mãos rapidamente. Observe o som e a sensação de calor.

Estenda os braços sobre a cabeça e alcance o céu. Aproveite esse alongamento contando até cinco, depois deixe os braços caírem e relaxe ao lado do corpo. Respire fundo mais cinco vezes e perceba a sensação de calma que agora existe em seu corpo.

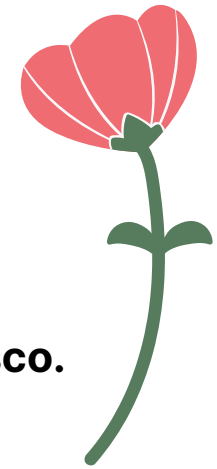
Auto bondade

Trate-se da mesma forma que trataria um bom amigo. Fale consigo mesmo com frases gentis e compassivas, como:

"Isso é difícil, mas você é forte e consegue lidar com isso."

"Você está passando por um momento difícil, mas vai superar."

"Você está se esforçando e fazendo o seu melhor."



Imagine que você está segurando uma flor.

Inspire lentamente pelo nariz e sinta o ar fresco.

Expire lentamente pela boca e observe as pétalas voando da flor.

Check-in de autocuidado

Como estou me sentindo?

Quais são minhas necessidades agora?

O que me deixa grato hoje?

O que eu quero realizar hoje?

Que ações posso tomar para me sentir bem?

Que negatividade posso cortar do meu dia?

CATEGORIAS

Escolha uma das categorias abaixo e nomeie o máximo de itens que puder nessa categoria.

livros	carros	cores
frutas	esportes	
animais	países	programas de tv

Lidando com a ansiedade

Eu permito que esse sentimento esteja aqui, sabendo que ele vai passar

Minha ansiedade não é perigosa, é apenas desconfortável

Minha ansiedade é um hábito que posso mudar

Vou manter o foco no presente

Minha ansiedade não é a chefe; eu estou no controle

Essa sensação é desconfortável, mas normal

Eu consigo superar momentos difíceis; já passei por isso antes

Esse sentimento é um lembrete para desacelerar e respirar

Conecte-se com outras pessoas

Criar relacionamentos com outras pessoas é essencial para seu bem-estar mental e para lidar com a ansiedade. Um bom relacionamento fornece suporte emocional e ajuda você a construir um senso de pertencimento e autoestima

- **passe um tempo de qualidade com amigos ou familiares todos os dias**
- **planeje um evento ou um dia com alguns amigos**
- **jogue um jogo com seus amigos ou familiares**
- **no trabalho, combine de almoçar com um colega**
- **visite um amigo ou familiar que precise de apoio**
- **seja voluntário em um grupo comunitário local ou hospital**
- **mantenha contato com amigos e familiares por meio da tecnologia**

Verificação de saúde mental

Como você está se sentindo hoje, física e mentalmente?

Há algo que te preocupa hoje?

Como você tem dormido?

O que faz você se sentir grato hoje?

Que exercício você fez recentemente?

Qual é a sua ingestão de água e qual foi sua última refeição?

O que você fez que te fez se sentir bem hoje?

O que você pode fazer hoje que seja bom para você?

O que você está esperando hoje?

O que você fará com um amigo hoje?

Ligue para um amigo

Quando estiver se sentindo ansioso ou sobrecarregado, procure um amigo e converse. Ligue para alguém em quem você confia e que o entenda e o conheça bem. Escolha alguém que você sabe que levantará seu ânimo e fará você se sentir melhor. Falar com alguém em quem você confia ajudará você a ver seu problema com uma nova perspectiva e funciona como uma ótima técnica de aterramento

Mudanças no comportamento de ansiedade

Preocupar-se excessivamente com muitas coisas

Dificuldade em cuidar de si mesmo

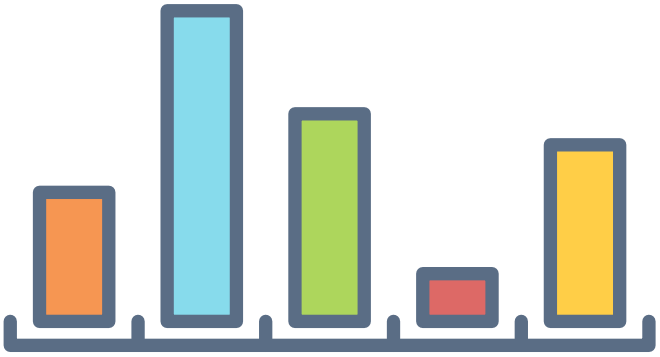
Achando difícil manter relacionamentos

Não poder aproveitar o tempo de lazer.

Comportamento compulsivo, verifica as coisas constantemente

Evitar lugares e pessoas que causam ansiedade

Visualização



A visualização ajuda a focar sua mente em Imagens calmantes e relaxantes. Primeiro, crie um espaço livre de distrações. Sente-se ou deite-se em uma posição confortável, imagine uma praia de areia linda e quente. Ouça os sons de ondas suaves e turquesas batendo na praia. Sinta o calor da areia branca e macia sob seus pés. Respire lenta e profundamente no ritmo das ondas e sinta a tensão em seu corpo se dissipar Lembre-se de que você sempre pode retornar a este lindo lugar sempre que precisar.

Sintomas de um ataque de pânico

Se você sentir ansiedade e medo intensos de repente, pode ser um ataque de pânico. Os sintomas de um ataque de pânico podem incluir qualquer um dos seguintes:

sensação de desmaio, tontura ou vertigem, batimento cardíaco acelerado, sensação de muito calor ou muito frio dor no peito ou abdômen, sensação de enjoo suor, tremores ou tremores, dificuldade para respirar, formigamento nos dedos ou lábios, sensação de que suas pernas estão trêmulas ou virando geleia, sensação de que está perdendo o controle, sensação de estar desconectado de sua mente, corpo e arredores

Um ataque de pânico geralmente dura de 5 a 30 minutos. Eles podem ser muito assustadores, mas não são perigosos e não devem machucá-lo.

Lidando com um ataque de pânico

concentre-se e desacelere sua respiração

reconhecer que este é um ataque de pânico - não um perigo real

mude para um lugar tranquilo e pacífico

relaxe o corpo seção por seção

use um mantra para acalmar sua mente

verifique seus pensamentos

aterre-se em seu entorno

Saiba que o ataque de pânico irá diminuir

Água morna

Use água morna para ajudar a relaxar.

Você pode tomar um banho, relaxar em uma banheira de hidromassagem, nadar ou aproveitar um longo e relaxante banho.

Não importa o que você escolher fazer, a água morna ajudará a desestressar e relaxar.

Contagem regressiva para a calma

Este exercício de respiração ajuda você a se concentrar no relaxamento, tornando mais fácil lidar com seus pensamentos ansiosos.

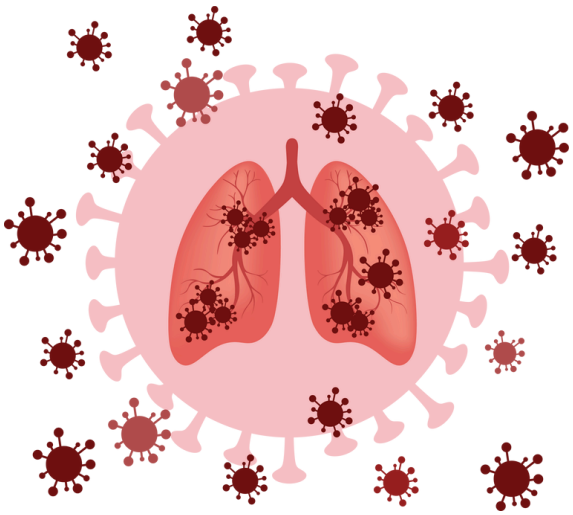
Feche os olhos ou olhe para baixo suavemente. Respire fundo e expire lentamente. Ao expirar, repita um mantra como "Isso também passará".

Nas próximas dez respirações, conte lentamente de 10 a 1 em cada expiração.

Ao respirar, visualize cada parte do seu corpo relaxando.

Foco na respiração

Quando sua respiração é focada, profunda e lenta, ela pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.



Sente-se ou deite-se em uma posição confortável.

Observe como você se sente quando inspira e expira.

Observe onde você sente tensão no seu corpo. Respire lenta e profundamente pelo nariz. Sinta sua barriga se expandindo.

Ao expirar, escolha uma palavra para focar e diga-a em voz alta.

Por exemplo, use palavras como "paz" e "calma". Imagine sua inspiração lavando você como uma onda suave.

Imagine sua expiração levando energia negativa para longe de você. Se você se distrair, gentilmente traga sua atenção de volta para sua respiração. use esta técnica por 10 minutos todos os dias

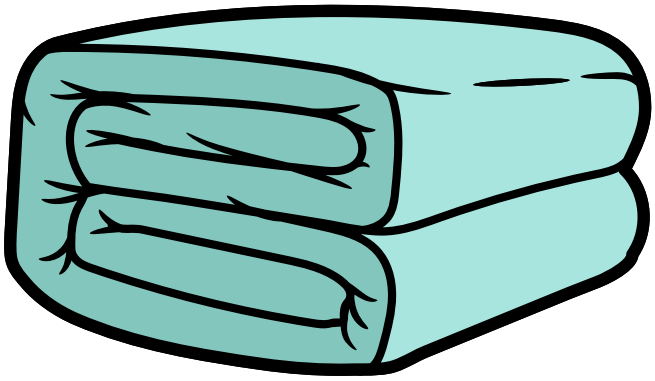
Respiração com os dedos

Trace ao redor do polegar e dos dedos da sua mão estendida. Da base do polegar até a ponta, inspire; da ponta do polegar até a base do outro lado, expire. Repita ao redor da mão inteira.

Vá lá fora

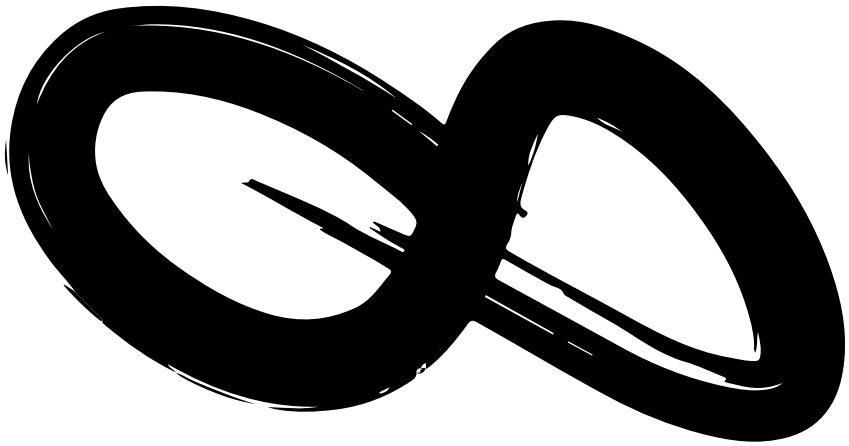
Vá para fora. Sente-se ou fique de pé e respire o ar fresco. Dê uma volta e observe a natureza ao seu redor. Olhe para o céu e as nuvens e observe as cores. Sinta o calor ou o frio do ar ao seu redor

Usando um cobertor pesado



Tente descansar sob um cobertor pesado. O peso e a pressão de um cobertor pesado descansam seu sistema nervoso autônomo, o que ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade. Além disso, a estimulação de pressão profunda que o corpo recebe pode aumentar a liberação do neurotransmissor serotonina, que faz você se sentir bem.

Respiração preguiçosa-8



Imagine um 8 de lado.
Comece no meio e trace a parte direita do 8 enquanto inspira.
Quando chegar ao meio, expire enquanto traça a parte esquerda do 8

Passe algum tempo com seu animal de estimação

Se você tem um animal de estimação, passe algum tempo sentado com ele. Observe suas marcas e padrões e observe como ele se sente quando você o segura. Pense em todas as razões pelas quais você ama seu animal de estimação

Se você está se sentindo sobrecarregado ou ansioso, então.....

STOP - PARAR

Pare o que estiver fazendo e tente não reagir. Suas emoções podem fazer você reagir sem pensar, então congele e mantenha o controle.

TAKE A STEP BACK - DÊ UM PASSO PARA TRÁS

Dê um passo para trás da situação. Respire fundo e tente deixar ir.

OBSERVE - OBSERVAR

Tire um tempo para perceber o que está acontecendo ao seu redor. Observe seus pensamentos e sentimentos.

PROCEED MINDFULLY - PROCEDA COM ATENÇÃO

Considere seus pensamentos e sentimentos e a situação ao seu redor. Identifique as ações que farão com que isso melhore ou piore.

Quando você estiver se sentindo sobrecarregado, lembre-se

R	A	I	N
RECOGNIZE RECONHECER	ALLOW PERMITIR	INVESTIGATE INVESTIGAR	NATURAL NATURAL
Reconhecer o que está acontecendo	**Deixe a experiência simplesmente acontecer**	**Investigue com gentileza**	**Consciência natural longe da experiência**

Se você estiver se sentindo sobrecarregado, pegue um LANCHE de atenção plena

S N A C K

STOP

PARAR

Pare o que estiver fazendo

NOTICE

PERCEBER

Observe o que está acontecendo ao seu redor

ACCEPT

ACEITAR

Aceite-o como ele é, sem julgamento

CURIOUS

CURIOSO

FAÇA perguntas a si mesmo sobre isso

KINDNESS

GENTILEZA

Responda a isso apenas com gentileza

Como se acalmar

Envolva-se com os braços e dê um abraço em si mesmo

Afogar ou rabiscar

Conte regressivamente de 100 em 65

Se você sentir vontade, chore bastante

Levante-se e alongue o corpo

Assista algo engraçado

Vista roupas confortáveis

Dê um passeio na natureza

Concentre-se em respirar profundamente pela barriga

Ouça música relaxante

Habilidades calmantes

Respirar

Técnicas de aterramento

Atenção plena

Afirmações

Desafie os pensamentos negativos

Visualização

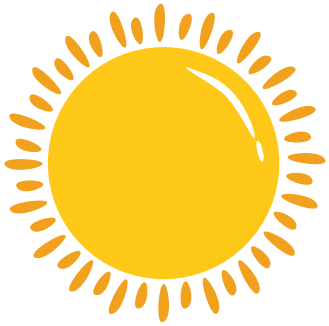
loga

Conexão

Compreendendo o ciclo da ansiedade

"Você precisa entender o ciclo para quebrá-lo"

Menu de autocuidado



Respiração profunda do abdômen.....5 Min

Escreva 3 coisas pelas quais você é grato.....5 Min

Tome um banho ou duche morno.....5 Min

Tenha um tempo de silêncio.....10 Min

Arrume seu espaço.....10 Min

Fique ativo, dance, corra, caminhe.....20 Min

Faça algo criativo.....30 Min

Alongue-se ou faça ioga.....30 Min

Ouvir música.....5 Min

Desligue o telefone.....60 Min

Tire uma soneca.....60 Min

Vá para fora para tomar ar fresco.....60 Min

Relaxamento muscular progressivo

O músculo progressivo envolve tensionar e relaxar todos os principais grupos musculares do corpo. Durante todo o exercício, mantenha a respiração profunda e regular.

FACE: Levante as sobrancelhas o mais alto possível e enrugue a testa. Aperte bem os olhos, cerre os dentes e esmague todo o rosto para cima.

PESCOÇO: Coloque o queixo em direção ao peito e vire a cabeça lentamente para a direita e depois para a esquerda

PEITO: Respire o mais profundamente possível, empurrando o peito para fora e segure contando até 5 e depois solte.

OMBROS: Encolha os ombros e segure contando até 5. Então, lentamente, puxe os ombros para trás e depois empurre-os para frente.

PARTE SUPERIOR DAS COSTAS: Arqueie as costas e solte.
ABDÔMEN: Contraia a barriga e depois empurre-a para fora.

MÃOS E BRAÇOS: cerre os dois punhos, apertando-os o mais forte que puder. Contraia os dois bíceps e segure essa tensão por vários segundos. Libere a tensão e sinta seus braços relaxarem.

PERNAS: Levante a perna direita, contraia os músculos da coxa e da panturrilha e puxe os dedos dos pés para trás, em sua direção. Em seguida, repita para a perna esquerda

PÉS: Aponte os dedos dos pés e puxe-os em sua direção o máximo possível.

Ideias de autocuidado

CORPO

Respire fundo e infle o peito e a barriga. Coloque uma música e dance.
Faça um pouco de yoga e alongamento. Corra ou ande por alguns minutos. Olhe amorosamente para si mesmo nu.

MENTE

Desconecte-se por uma hora. Vá observar as nuvens. Deite-se de costas, relaxe e observe o céu. Programe cinco minutos de jogo. Faça uma meditação de um minuto com consciência de seus pensamentos e sentimentos.

ALMA

Encontre cinco coisas bonitas e inesperadas no seu caminho para o trabalho. Verifique suas emoções. Sente-se calmamente e diga o que está sentindo. Escreva seus pensamentos em um diário. Escreva 5 coisas pelas quais você é grato. Faça uma conexão e converse com alguém novo.

Ideas

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Ideias

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

♡ _____

Observações

Observações

Isenção de responsabilidade

Todas as informações contidas neste guia são provenientes de nossas experiências pessoais. Embora tenhamos nos esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acreditar que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos, não nos responsabilizamos por erros ou omissões.
Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste guia. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

As informações contidas nesse guia tem por única e exclusiva finalidade fins educacionais. Nos isentamos de fazer o uso desse guia como solicitações médicas e não temos o intuito de diagnosticar ou tratar quaisquer condições médicas.

Direitos Autorais

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não terá permissão para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição de mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

11 | 99599-3682

@codigodespertar.divino

@codigodespertar.divino

codigodespertardivino.com.br