

DOMINE SUA ANSIEDADE

Um Guia de 7 passos para uma Mulher que deseja ter Equilíbrio Emocional.

SABRINA ALVES

SABRINA ALVES

DOMINE SUA ANSIEDADE

Um Guia de 7 passos para uma Mulher que deseja ter Equilíbrio Emocional.

Todos os direitos reservados. 2023



@sabriinaalves

Sobre a autora

Sabrina Alves é mentora de mulheres, especificamente no âmbito da gestão das emoções e da ressignificação da própria história.
Após mentorear centenas de mulheres no Pastorado, decidiu se dedicar integralmente a mentorear mulheres que buscam viver uma vida com equilíbrio emocional, domínio próprio e sentido.
Diariamente, distribui conteúdo gratuito nas suas redes sociais para mais de 150 mil mulheres, restaurando o emocional das mulheres por onde passa.



Índice

Introdução 05

1. Compreendendo a ansiedade 06

2. Reconhecendo Sinais de Descontrole Emocional 08

3. Autoconhecimento e Aceitação 10

4. Estratégias de Gerenciamento da Ansiedade 12

5. Controle Emocional nas Relações Familiares 14

6. Cuidando de Si Mesma 17

7. Vídeo sobre ANSIEDADE 19

Introdução

Eu sei o quanto é desafiador ter ansiedade. Eu lembro muito bem quando tive minha primeira crise de ansiedade com apenas 8/10 anos de idade, por causa de uma simples nota baixa na escola. Eu achava que o mundo estava se acabando por conta da nota baixa, que ilusão né? Mas é exatamente isso que nosso cérebro mente pra nós quando entramos em crise. Ele nos diz que realmente esse problema é terrível.

O nosso propósito é te mostrar o caminho para se tornar uma mulher que tenha as ferramentas e estratégias necessárias para dominar a ansiedade e alcançar o equilíbrio emocional em sua vida diária.

Afinal amada, somente nós sabemos o quanto é penoso e difícil viver ansiosa. Isso atinge principalmente nossos amados. Sim! As pessoas que amamos e por isso é crucial abordar a ansiedade e o descontrole emocional, pois eles desempenham um papel significativo na vida das mulheres e em seus relacionamentos familiares. Aqui estão alguns motivos pelos quais essa abordagem é essencial:

1. Impacto nas relações familiares: A ansiedade não apenas afeta sua saúde mental, mas também tem um impacto direto em seu relacionamento com seu marido e filhos. O descontrole emocional pode levar a conflitos, mal-entendidos e tensões que prejudicam a harmonia familiar.
2. Modelagem de comportamento: Como mãe e esposa, você é um modelo de comportamento para seus filhos e parceiro. Lidar eficazmente com a ansiedade e as emoções ajuda a ensinar a seus filhos habilidades importantes de autorregulação emocional e comunicação saudável.
3. Bem-estar pessoal: O equilíbrio emocional é essencial para seu próprio bem-estar. Sentir-se constantemente ansiosa e emocionalmente desequilibrada pode prejudicar sua saúde mental, física e qualidade de vida. Ao cuidar de si mesma, você se torna uma mãe e esposa mais feliz e saudável.
4. Construção de relações mais fortes: Ao superar a ansiedade e o descontrole emocional, você pode desenvolver relacionamentos familiares mais fortes e resistentes. Isso cria um ambiente de apoio e amor que é fundamental para o crescimento e a felicidade de todos os membros da família.

1. Compreendendo a Ansiedade

Eu sei que você não gosta da ansiedade, por isso você está aqui. Mas precisamos compreender que a ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações estressantes ou ameaçadoras. Ela serve como proteção! Ela pode ser descrita como uma sensação de apreensão, medo ou preocupação intensa, muitas vezes acompanhada de sintomas físicos, como tensão muscular, sudorese e palpitações. É importante entender que a ansiedade é uma emoção normal que todos experimentam em algum momento. Ela pode ser útil em situações de perigo real, preparando o corpo para a ação.

No entanto, a ansiedade APENAS se torna problemática quando é constante, intensa e não está relacionada a uma ameaça real. Isso pode afetar a vida cotidiana de várias maneiras, incluindo:

- Falta de foco e produtividade: A ansiedade excessiva pode prejudicar o desempenho no trabalho, dificultando a concentração e a tomada de decisões.
- Relacionamentos: Pessoas ansiosas podem ter dificuldades em estabelecer e manter relacionamentos saudáveis devido a medos e preocupações constantes.
- Saúde física: A ansiedade crônica pode contribuir para problemas de saúde física, como insônia, dores de cabeça, dores musculares e problemas gastrointestinais.

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade que as mulheres podem enfrentar, incluindo:

- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): Caracteriza-se por preocupações excessivas e incontroláveis sobre uma ampla variedade de tópicos. Essas preocupações são desproporcionais à situação e podem ser difíceis de controlar.
- Transtorno de Pânico: Envolve a ocorrência súbita e intensa de ataques de pânico, com sintomas como palpitações, falta de ar e uma sensação de terror iminente.

- Transtorno de Ansiedade Social: Refere-se a um medo intenso de situações sociais, como falar em público ou interagir em grupos, devido ao medo de ser julgada ou avaliada negativamente - geralmente tendo raiz na ferida da rejeição.
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): Desenvolve-se após a exposição a um evento traumático e pode resultar em sintomas como pesadelos, flashbacks e ansiedade crônica.
- Fobias: Esses transtornos envolvem medos intensos e irracionais em relação a objetos, situações ou animais específicos, como aranhas, voar ou agulhas.

OS EFEITOS DA ANSIEDADE NO RELACIONAMENTO COM O MARIDO E OS FILHOS:

A ansiedade pode ter um impacto profundo nos relacionamentos familiares:

- Com o marido: A ansiedade pode levar a uma comunicação deficiente, conflitos frequentes e, em alguns casos, o distanciamento. O marido pode sentir-se frustrado ou impotente para ajudar, enquanto a mulher pode se sentir incompreendida.
- Com os filhos: Crianças são sensíveis às emoções dos pais. Ansiedade constante pode resultar em um ambiente doméstico tenso e instável, o que pode afetar o bem-estar emocional das crianças. Além disso, a ansiedade materna pode ser modelada, influenciando a forma como as crianças lidam com suas próprias emoções.
- Gestão das tarefas diárias: A ansiedade pode dificultar a realização de tarefas diárias, como cuidar da casa e dos filhos. Isso pode levar a sentimentos de sobrecarga e exaustão, afetando a qualidade do tempo gasto com a família.

Portanto, compreender a ansiedade, seus tipos e os efeitos nos relacionamentos familiares é o primeiro passo para superá-la e criar um ambiente familiar mais saudável.

A ANSIEDADE PODE IMPEDIR VOCÊ DE SER CANAL DE BENÇÃO DENTRO DO SEU LAR! CUIDADO!

2. Reconhecendo Sinais de Descontrole Emocional

Você precisa identificar os sinais de descontrole emocional: Vamos considerar alguns exemplos que podem ajudar a identificar os sinais de descontrole emocional:

- Raiva explosiva: Imagine uma situação em que seu filho derramou um copo de leite acidentalmente, e em vez de lidar com isso de maneira calma, você reage gritando com ele, fazendo com que ele chore e se sinta assustado.
- Chorar frequentemente: Pode ocorrer quando situações aparentemente pequenas desencadeiam lágrimas, como esquecer de comprar um item na lista de compras.
- Isolamento: Por exemplo, você pode começar a se isolar de amigos e familiares, evitando ligações e reuniões sociais, devido à sensação constante de ansiedade e descontrole emocional.

Agora, perceba esses sinais de descontrole emocional com exemplos de como eles podem afetar os relacionamentos familiares:

- Conflitos frequentes: A reação de raiva explosiva pode resultar em brigas constantes com seu marido, transformando situações menores em conflitos maiores, como discutir sobre tarefas domésticas.
- Má comunicação: Imagine que você se sinta sobrecarregada e irritada com as demandas diárias e, em vez de comunicar seus sentimentos, *você guarda tudo para si mesma*. Seu marido pode não entender o que está acontecendo e sentir que algo está errado, mas não consegue obter uma explicação clara.
- Estresse para os familiares: Seu descontrole emocional pode criar um ambiente estressante em casa, fazendo com que todos fiquem ansiosos e desconfortáveis. Por exemplo, *seus filhos podem começar a evitar interações com você por medo de desencadear reações explosivas*.

- Impacto nas crianças: Quando as crianças veem sua mãe lutando com descontrole emocional, podem internalizar a ideia de que é normal lidar com emoções de forma negativa. Isso pode afetar seu próprio desenvolvimento emocional. Isso significa que seus filhos podem crescer e se tornar adultos ansiosos da mesma forma como os pais são, afinal esse foi o modelo de tiveram de gestão das emoções.
- Distanciamento: Seu descontrole emocional pode criar uma distância emocional entre você e seu marido, fazendo com que ambos se sintam isolados e incompreendidos. Isso acarreta em falta de contato físico, desde sexo até mesmo carinho e afeto que deveriam ser comuns na vida de um casal.

Entender esses exemplos ilustra como o descontrole emocional afeta a dinâmica familiar e realça a importância de enfrentar esses desafios para construir relacionamentos familiares mais saudáveis.

3. Autoconhecimento e Aceitação

Um dos pontos mais importantes para quem quer vencer a ansiedade é compreender a importância do autoconhecimento na gestão da ansiedade e do descontrole emocional. Isso acontece por meio de:

1. Identificação de gatilhos: Vamos considerar um exemplo prático. Suponha que você perceba que fica extremamente ansiosa todas as manhãs antes de ir para o trabalho. Ao praticar o autoconhecimento, você começa a notar que isso está relacionado ao trânsito congestionado que enfrenta todas as manhãs. Reconhecendo esse gatilho, você pode tomar medidas como sair um pouco mais cedo, ouvir música relaxante durante o trajeto ou praticar a respiração consciente para enfrentar o trânsito com menos ansiedade.

2. Autoaceitação: Imagine que você está se sentindo sobrecarregada com tarefas domésticas e cuidados com os filhos. Com o autoconhecimento, você percebe que se sente culpada sempre que pede ajuda a seu marido, pois tem a crença de que ser uma "super mãe" significa fazer tudo sozinha. Ou então a "Super Mulher" que tem a crença de que não pode descansar e nem reconhecer limites (Perfil reconhecido dentro do Mulher Restaurada. Mais sobre isso na última página de acesso ao MR). Aceitar que é normal pedir ajuda e que suas emoções de culpa são naturais é um passo importante para superar esses sentimentos e buscar o apoio necessário, quebrar o orgulho e pedir ajuda. *Você não é Deus, não se esqueça disso!*

3. Desenvolvimento de estratégias personalizadas: Suponha que você descubra que a prática de pilates ajuda a reduzir sua ansiedade. Com o autoconhecimento, você pode incorporar sessões de pilates em sua rotina diária como uma estratégia pessoal para manter o equilíbrio emocional. Isso se torna uma ferramenta poderosa que você pode usar sempre que sentir ansiedade. O mesmo pode acontecer com a caminhada, corrida, treinos de forma geral. *Tudo o que movimenta o corpo ajuda na ansiedade.*

3.1 Como aceitar e compreender as emoções

Existem alguns passos para compreender suas emoções de forma menos custosa:

1. Pratique a autocompaixão: Imagine que você teve um dia difícil e se sente sobrecarregada. Em vez de se culpar por não ser capaz de lidar com tudo, você pratica a autocompaixão e se diz: *"Está tudo bem se eu me sentir assim. Todos têm dias difíceis."* Isso ajuda a liberar a pressão emocional e a aceitar suas emoções como parte natural da vida. E observando o que houve de errado no dia atual, você adapta para o dia seguinte.

2. Mantenha um diário emocional: Manter um diário emocional ajuda a entender melhor suas reações. Por exemplo, você percebe que sempre fica ansiosa antes de uma reunião de trabalho importante. Isso o leva a explorar a origem dessa ansiedade e a desenvolver estratégias para enfrentá-la de forma mais tranquila. Imagine que neste caderno (diário) você será desafiada a descascar uma cebola, retirando camada por camada, como se fosse uma investigação para compreender melhor a origem do sentimento. Muitas vezes você acha que a ansiedade é o problema, mas na maioria das vezes ela apenas será um dedo apontado para o real problema, escondido por detrás da ansiedade.

3. Busque apoio profissional: Suponha que, durante uma leitura, você descobre que seu descontrole emocional está enraizado em experiências passadas. Com a orientação de um terapeuta, você começa a compreender as causas profundas de suas emoções e a trabalhar na aceitação e no gerenciamento dessas questões.

4. Fale sobre suas emoções: Imagine que você teve uma discussão com seu marido devido a um mal-entendido. Em vez de guardar suas emoções, você decide conversar abertamente com ele sobre o que sente. Isso ajuda a esclarecer o mal-entendido e a fortalecer a comunicação no relacionamento.

4. Estratégias de Gerenciamento da Ansiedade

1. Respiração consciente e relaxamento:

- Explicação: A respiração consciente envolve focar na respiração e controlá-la deliberadamente. Essa técnica acalma a mente e reduz a ansiedade de forma MOMENTÂNEA, ativando o sistema nervoso parassimpático. O relaxamento inclui atividades como meditação, alongamento e práticas de relaxamento muscular progressivo e principalmente ORAÇÃO. Estar diante de Deus ativa o córtex pré-frontal, freiando a ansiedade e ajudando a racionalizar as emoções e sentimentos.
- Exemplo Prático: Quando se sentir ansiosa, reserve alguns minutos para fechar os olhos e respirar profundamente. Concentre-se na sensação de sua respiração entrando e saindo. Isso ajudará a acalmar imediatamente a mente e reduzir a ansiedade. Após isso, coloque um louvor, ore a Deus. Isso te acalmará!

2. Exercício físico e dieta saudável:

- Explicação: O exercício físico regular libera endorfinas, substâncias químicas do cérebro que promovem o bem-estar. Uma dieta saudável fornece os nutrientes necessários para o funcionamento adequado do cérebro, estabilizando o humor e reduzindo a ansiedade.
- Exemplo Prático: Incorporar caminhadas diárias ou aulas de musculação ou pilates em sua rotina ajuda a liberar endorfinas, reduzindo a ansiedade. Além disso, optar por alimentos ricos em nutrientes, como frutas e vegetais, contribui para o equilíbrio emocional.

3. Técnicas de mindfulness e meditação:

- Explicação: O mindfulness envolve estar plenamente presente no momento, observando pensamentos e emoções sem julgamento. A meditação mindfulness ajuda a acalmar a mente e criar paz interior. Lembrando de que isso tudo são paleativos, ajudam mas não tratam o problema desde a raiz, mas APENAS MOMENTANEAMENTE!
- Exemplo Prático: Após um dia estressante, reserve alguns minutos para meditar. Concentre-se na respiração e observe seus pensamentos e emoções, sem julgá-los. Reserve um momento diante da natureza, observe os pássaros e converse com Deus, você o sentirá!

4. Estabelecimento de limites saudáveis:

- Explicação: Definir limites saudáveis significa dizer "não" quando necessário e priorizar tarefas. Isso evita o excesso de compromissos e o estresse resultante da sobrecarga.
- Exemplo Prático: Se você se sente constantemente sobrecarregada com obrigações familiares e profissionais, estabeleça limites. Reserve tempo para si mesma aos finais de semana e aprenda a dizer "não" quando sentir que está assumindo responsabilidades demais.

5. Gerenciamento do tempo e organização:

- Explicação: O gerenciamento do tempo envolve a criação de um sistema eficaz para planejar e priorizar atividades diárias. Isso reduz a sensação de desordem e caos, comuns na ansiedade.
- Exemplo Prático: Use uma agenda para planejar suas atividades, defina prazos e prioridades. Isso ajuda a manter o controle do tempo e a reduzir a ansiedade relacionada ao caos.

6. Grupos de apoio e networking:

- Explicação: Participar de grupos de apoio oferece a oportunidade de compartilhar experiências com pessoas que enfrentam desafios semelhantes de ansiedade. O grupo de Mulheres dentro do Mulher Restaurada é um exemplo de que um grupo pode se fortalecer muito!
- Exemplo Prático: Junte-se a um grupo de apoio local ou online, onde pode compartilhar suas experiências e aprender com os sucessos e desafios dos outros, recebendo compreensão e apoio.

Cada uma dessas estratégias é prática e pode ser incorporada ao seu dia a dia para lidar eficazmente com a ansiedade e melhorar seus relacionamentos familiares. Escolher as que mais ressoam com você e aplicá-las consistentemente pode resultar em uma melhora significativa no seu bem-estar emocional.

5. Controle Emocional nas Relações Familiares

Dentro disso, é importante saber algumas informações para melhorar a comunicação com o marido e os filhos:

- A comunicação eficaz é um pilar fundamental nas relações familiares. Controlar suas emoções é essencial para uma comunicação saudável. Aqui estão algumas dicas para melhorar a comunicação com seu marido e filhos:
  - Pratique a escuta ativa: Esteja presente quando estiver conversando com seu marido ou filhos. Ouça atentamente o que estão dizendo, faça perguntas para obter esclarecimentos e demonstre interesse genuíno. Isso ajuda a construir um ambiente de comunicação aberta e respeitosa.
  - Seja clara e fale sobre suas emoções: Comunique suas necessidades e sentimentos de maneira clara e assertiva. Evite comunicações passivo-agressivas ou assumir que os outros devem adivinhar o que você está sentindo.
  - Evite o calor do momento: Quando se sentir emocionalmente sobrecarregada, é aconselhável dar um passo para trás e escolher o momento certo para abordar questões sensíveis. Discutir em meio a emoções elevadas pode levar a conflitos não produtivos.

- Exemplo Prático: Suponha que você e seu marido tenham discordado sobre a divisão das responsabilidades domésticas. Em vez de reagir impulsivamente com frustração, você pode esperar até que ambos estejam calmos para discutir a situação. Durante a conversa, você pratica a escuta ativa, ouvindo as preocupações de seu marido e expressando as suas de maneira clara e respeitosa.

Em tudo é preciso haver amor, caso contrário haverá apenas duas pessoas querendo ganhar a discussão baseada no orgulho e egoísmo. O mais maduro rompe o ciclo de hostilidade.

Existem algumas estratégias para lidar com conflitos familiares de forma saudável:

- Conflitos são inevitáveis em qualquer família, mas como eles são gerenciados faz a diferença na qualidade dos relacionamentos. O controle emocional desempenha um papel central na gestão de conflitos. Aqui estão algumas estratégias:

    - Pratique a empatia: Tente entender o ponto de vista dos outros, mesmo que você não concorde. A empatia ajuda a construir pontes e a encontrar soluções mutuamente aceitáveis.
    - Use o "eu" em vez do "você": Evite culpar ou acusar os outros durante um conflito. Em vez disso, fale sobre suas próprias emoções e necessidades usando frases como "Eu me sinto..." ou "Eu preciso..."
    - Encontre soluções juntos: Aborde o conflito como uma equipe que busca soluções em conjunto. Concentre-se em encontrar um terreno comum e considerar compromissos que sejam justos para todos.

- Exemplo Prático: Suponha que haja um conflito entre seus filhos sobre o uso de um brinquedo. Em vez de acusar um deles de ser egoísta, você pode sentar com eles e perguntar como se sentem em relação à situação. Ao ouvir ambos, vocês podem encontrar um acordo que satisfaça a ambos, como compartilhar o brinquedo em determinados momentos. Ou ao invés de sempre falar o que seu marido deixa de fazer ou o quando ele não te ouve, decida expressar para ele o que você sente quando ele não faz algo que prometeu. A mulher SEMPRE deve expressar o que sente!

3. Algumas formas de modelar comportamentos emocionalmente equilibrados para seus filhos:

- Como pais, vocês são modelos para seus filhos. Demonstrando comportamentos emocionalmente equilibrados, vocês ensinam valiosas habilidades de gerenciamento emocional. Aqui estão algumas estratégias:

    - Demonstre a expressão saudável das emoções: Em vez de reprimir suas emoções, mostre a seus filhos como expressá-las de maneira construtiva. Isso pode incluir explicar como você se sente e como planeja lidar com suas emoções.
    - Aceite a imperfeição: Mostre que é normal cometer erros e ter emoções, e que ninguém é perfeito. Compartilhe suas próprias experiências de superação de desafios emocionais.

- Exemplo Prático: Se você estiver enfrentando um momento estressante, pode compartilhar com seus filhos como está se sentindo e quais estratégias está usando para lidar com o estresse, como fazer uma pausa para respirar fundo ou praticar a meditação. Isso ensina a eles a importância de enfrentar e lidar com as emoções de forma saudável.

Ao praticar essas dicas e estratégias, você estabelece um ambiente familiar que promove o controle emocional, a comunicação saudável e o aprendizado de habilidades emocionais importantes para seus filhos. Isso contribui para relacionamentos familiares mais fortes e saudáveis.

6. Cuidando de Si Mesma

O autocuidado é fundamental para o bem-estar das mulheres, pois muitas vezes elas desempenham múltiplos papéis, como mães, esposas, profissionais e cuidadoras. *O equilíbrio entre essas responsabilidades pode ser desafiador e, se não houver tempo para o autocuidado, as mulheres podem enfrentar estresse, esgotamento e problemas de saúde.*

- Cuidado da saúde mental: O autocuidado ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo a saúde mental. Isso é essencial para manter relacionamentos saudáveis com o marido e os filhos.
- Manutenção da saúde física: Cuidar do corpo, através de exercícios e uma dieta saudável, é crucial para a saúde a longo prazo. Isso permite que as mulheres continuem a desempenhar seus papéis familiares e profissionais de maneira eficaz.
- Fortalecimento da autoestima: O autocuidado envolve atividades que fazem as mulheres se sentirem bem consigo mesmas, como cuidar da aparência, vestir-se de maneira que as faça se sentir confiantes e tirar tempo para hobbies e interesses pessoais.

- Exemplo Prático: Imagine uma mãe que está constantemente sobrecarregada com as demandas de cuidar dos filhos, da casa e de suas responsabilidades no trabalho. Se ela não dedicar tempo ao autocuidado, pode se sentir exausta e sobrecarregada, o que pode afetar sua saúde mental e relacionamentos. Ela começa a reservar um tempo regularmente para praticar ioga, que a ajuda a aliviar o estresse e a sentir-se mais equilibrada emocionalmente. Isso resulta em uma mãe mais feliz e saudável, capaz de cuidar melhor de sua família.

É importante também integrar o autocuidado na rotina diária, pois é essencial para que as mulheres o adotem de forma consistente. Aqui estão estratégias práticas para fazer isso:

- Agende o autocuidado: Reserve um tempo específico em sua agenda para o autocuidado, assim como faria para uma reunião importante. Isso ajuda a garantir que você reserve um tempo para si mesma.
- Comece com pequenas ações: O autocuidado não precisa ser algo grandioso. Comece com pequenas ações, como fazer uma caminhada rápida, meditar por 10 minutos ou tirar um tempo para ler um livro.
- Peça apoio e ajuda: Não tenha medo de pedir ajuda a seu marido ou outros membros da família para que você possa dedicar tempo ao autocuidado. Todos se beneficiam quando a mãe está bem.

- Exemplo Prático: Uma mulher que trabalha em tempo integral e cuida de seus filhos decide que precisa de um tempo para autocuidado. Ela reserva 30 minutos todas as manhãs antes de todos acordarem para fazer ioga em casa. Ela também pede ao marido para cuidar das crianças durante esse período. Essa rotina de autocuidado a ajuda a começar o dia com energia e disposição, o que se reflete em uma mãe mais calma e feliz ao lidar com as demandas familiares e profissionais.

Integrar o autocuidado em sua rotina diária não é um luxo, mas uma necessidade para as mulheres que desejam manter seu bem-estar físico e emocional, fortalecendo assim seus relacionamentos familiares.

7. Um vídeo para mais orientações

Diante disso, você aprendeu de que há vários caminhos para vencer a ansiedade e levar uma vida mais leve. Mas nada disso adiantará se você não colocar em prática, não se aproximar de Deus e não ir até a raiz da causa da sua ansiedade.

Para você saber mais sobre esse assunto, assista esse vídeo que preparei pra você:

> Clique aqui para assistir <



@sabriinaalves