

10 EXERCÍCIOS

PARA ALIVIAR A ANSIEDADE



RAQUEL MELLO - PSICÓLOGA -
CRP/05 45.293

Alerta – Ansiedade

A ansiedade não precisa sempre ser um problema a ser resolvido. Não necessita ser uma luta a ser vencida.

Ela pode existir em níveis funcionais que são necessários para nos ajudar.

A ansiedade é um sinal de alerta, que possibilita a você uma maior atenção sobre um perigo iminente ou que o seu cérebro acredite ser um perigo. Dessa forma, ele traça uma estratégia para sua defesa.

Então, a ansiedade nada mais é do que nosso cérebro em sistema de alerta para um possível perigo. A questão é quando você fica em alerta o tempo todo. Isso é cansativo, exaustivo e nada saudável.

Quando falamos de partes do cérebro, podemos dizer que a ansiedade atua na amígdala e no córtex pré-frontal, segundo o neurocientista Marco abud, gerando a sensação de alerta (amígdala) e o significado deste (córtex pre-frontal).

As sensações físicas que acontecem na ansiedade são resultados da ação de neurotransmissores, como cortisol, noradrenalina e adrenalina. Enquanto a amígdala identifica o perigo, os neurotransmissores reagem a ele, levando as respostas físicas.

Quando falamos deste sistema sendo ativado constantemente a longo prazo, estamos falando de diversos prejuízos fisiológicos, psíquicos e sociais. Mas em termos de cérebro podemos dizer que são os principais sintomas: perda de sono, prejuízos na área de concentração, dores de cabeça, perda de memória entre outros.

O tratamento da ansiedade como transtorno é tratado por psicólogo e psiquiatra e várias atividades que envolvem atividade física, alimentação etc.

Os exercícios neste e-book não são tratamento e não substituem a terapia ou medicamentos. O transtorno de Ansiedade necessita de tratamento.

Exercício 1 - Língua, Mão e Pé

Um dos pontos fundamentais para a aliviar a ansiedade é trazer o pensamento para o presente.

Vamos a um exercício simples, mas muito eficiente.

Passo 1: Feche os olhos;

Passo 2: Coloque a língua no céu da boca;

Passo 3: Mexa o dedo mindinho da mão esquerda;

Passo 4: Mexa o dedo mindinho do pé direito;

Passo 5: Faça tudo isso junto durante 3 segundos.

Exercício 2 - Respiração Diafragmática

Respirar de forma correta faz toda diferença para a ansiedade.

Passo 1: Se posicione de forma reta, sentado ou deitado, mas lembre-se que deve estar confortável;

Passo 2: Puxe o ar pelo nariz e sinta seu abdômen mexer. A respiração vai mexer seu diafragma portanto seu abdômen irá encher, assim como um bebê respira.

Puxe o ar devagar contando mentalmente 4 segundos.;

Passo 3: Prenda o ar durante 8 segundos.

Passo 4 : Solte o ar lentamente em 4 segundos .

Passo 5 : Repita essa respiração.

ATENÇÃO: SE VOCÊ RESPIRAR DE FORMA RÁPIDA, NÃO SEGUINDO ESSES PASSOS, VOCÊ PODE SE SENTIR TONTO.

Exercício 3 - PARAR E FOCAR A ATENÇÃO

Passo 1: Observe o que está fazendo neste momento;

Passo 2 : Sinta o cheiro do ambiente;

Passo 3 : Ouça os barulhos;

Passo 4 : Veja as pessoas que estão a sua volta;

Passo 5 : Observe o seu corpo.

Exercício 4 - PILOTO AUTOMÁTICO

Passo 1: Faça uma lista de todas atividades que você fez desde a hora em que acordou até agora. Detalhe: seja meticoloso;

Passo 2 : Agora anote ao lado de cada item que anotou , de 0 a 100% qual o seu grau de atenção , enquanto fazia a atividade;

Passo 3 : Observe quanto você está presente nas atividades;

Passo 4 : Selecione algumas atividades para fazer no dia seguinte de forma que esteja 100% presente.

Exercício 5 - POSIÇÕES DO CORPO

Passo 1: Observe o seu corpo nesse momento. Qual posição ele está?

Passo 2 : Tome consciência de como você está se sentindo agora. Se algo está doendo? Se está desconfortável nessa posição?

Passo 3 : Observe as áreas de tensão do seu corpo nesse momento;

Passo 4 : Relaxe.

Exercício 6 – Escanear o corpo

Passo 1: Fique confortável. A melhor posição é deitado, mas fique a vontade;

Passo 2 : Tome consciência de seu corpo e a posição que ele está;

Passo 3 : Vamos viajar pelo corpo agora. Visite cada parte dele. Comece pelo dedos do pé e vá adiante na sola do pé, calcanhar, tornozelo e assim por diante.

Passo 4 : A cada parte do corpo que você estiver visitando sinta como está, qual a sensação que você sente;

Passo 5 : Faça esse exercício com calma e com a respiração calma.

Passo 6: Observe como a respiração influencia no seu corpo.

Passo 7 : Curta a viagem ao seu corpo;.

Exercício 7 - LISTA DO PRESENTE

Passo 1: Relaxe;

Passo 2 : Pense em quais atividades você pode ter atenção plena hoje;

Passo 3 : Faça uma lista com essas atividades;

Passo 4 : Faça.

Exercício 8 - IDENTIFICAR GATILHOS

Passo 1: Pense as 3 últimas vezes que ficou ansiosa;

Passo 2 : Escreva e veja o momento que o seu corpo teve reações;

Passo 3 : Faça uma lista do que está gerando reações orgânicas (suor, taquicardia, medo, choro...)

Passo 4 : Leia a lista e veja como se sente;

Exercício 9 – MICROPASSOS

Passo 1: Relaxe;

Passo 2: Faça uma lista de atividades que você tem que fazer, mas está procrastinando.

Passo 3: Escolha uma atividade;

Passo 4: Agora vamos dividir a tarefa em pequenos passos, como fiz aqui nesse e-book;

Passo 5: Estabeleça um cronograma para executar cada passo;

Passo 6: Faça os passos;

Passo 7: Risque de sua lista o que já foi feito.

Exercício 10 - AUTOCOMPAIXÃO

Passo 1: Relaxe;

Passo 2: Pense e escreva as últimas coisas que falou sobre si mesma.

Passo 3: Veja se são boas ou ruins;

Passo 4: Agora faça uma lista só de coisas e pensamentos bons em relação a você.

Passo 5: Vá para frente do espelho;

Passo 6: Fale para você mesma o que você tem de bom;

Passo 7: Repita todos os dia.

Conte comigo

@raquelmellopsi

(21) 98498-7526

www.raquelmellopsicologa.com

