

Como controlar a Ansiedade?



@sissagellerpsi

Desligue a televisão ! Reduza o tempo de tela ligada, isso relaxa o cérebro e o corpo também...



@sissagellerpsi

*Sente-se confortável e perceba, sinta o
ar entrar e sair dos pulmões calmamente
de 1 a 3 minutos...*



@sissagellerpsi

Descanse seu cérebro com notícias
positivas, dê risadas com stand-up, ouça
músicas relaxantes, sons binaurais...



@sissagellerpsi

Leia notícias confiáveis, cuidado com
textos no 



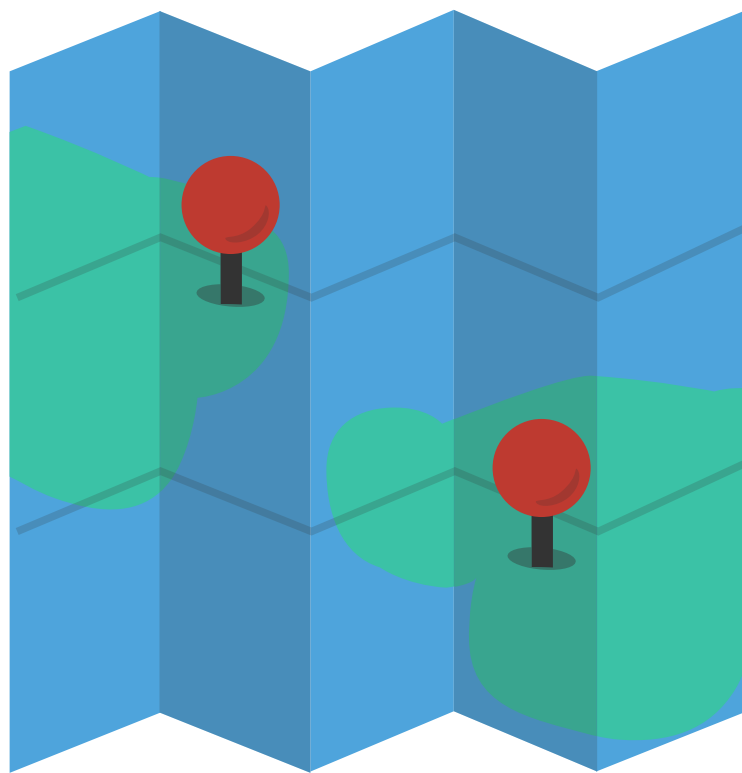
@sissagellerpsi

Ocupe sua mente, corpo e vida com coisas que pode controlar e depende de você, como lavar as mãos e ficar em casa.



@sissagellerpsi

*Mantenha a distância das pessoas,
quando precisar sair...*



@sissagellerpsi

Pratique algumas posições de yoga,
ajuda a relaxar, acalmar e alongar o
corpo...



@sissagellerpsi

*Faça uma automassagem nos pés
utilizando um creme hidratante...*



@sissagellerpsi

Alimente-se de forma saudável e beba
água...



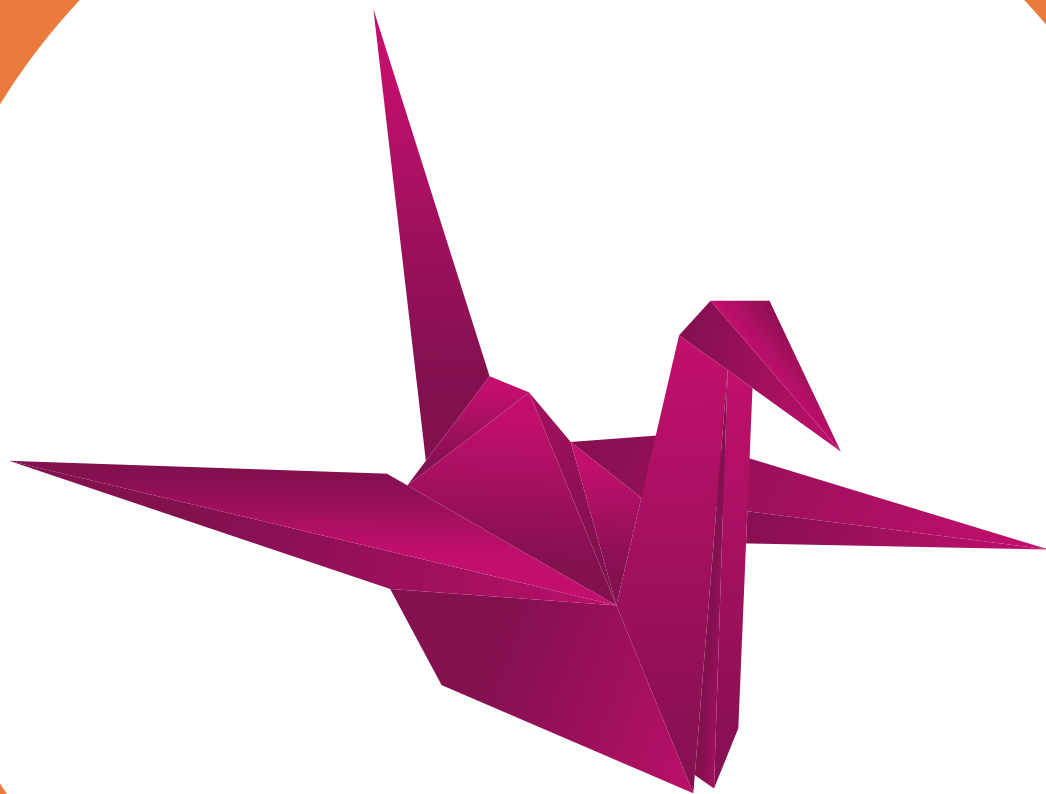
@sissagellerpsi

*Aprenda algo novo, leia um livro, ensine
algo, faça coisas diferentes....*



@sissagellerpsi

Busque por atividades manuais ou faça
aquelas coisas que sempre quis fazer e não
tinha tempo...



@sissagellerpsi

*Busque o médico em último caso,
remédio só com prescrição médica e um
espirro pode ser só um espirro...*



@sissagellerpsi

A psicoterapia também ajuda no seu autoconhecimento e a reduzir os sintomas da ansiedade...



@sissagellerpsi



Silvana Souza de Sá

Psicóloga | CRP 06/90506

Terapia Cognitivo Comportamental
Atendimento Presencial e On-line

sissagellerpsi@gmail.com

www.sissageller.com.br

(11) 98577-9580 

@sissagellerpsi