

Essencial

Ansiedade – Estresse – Fobias –
Depressão

Essencial de livros de especialistas
nos temas

Essencial

- Na maioria dos livros estudados as práticas mais eficientes para lidar com o estresse, ansiedade, fobias e depressão são:
- Atenção Plena (Mindfulness)
- TCC – Terapia Cognitivo Comportamental
- Atividade física aeróbica (p.ex. caminhadas)

ANSIEDADE

Ações rápidas para vencer transtornos de ANSIEDADE (1)

- Primeiro comece a fazer exercícios físicos prazerosos p/ vc – 3-4 dias/semana, duração 20-30min. (libera bons neurotransmissores - serotonina)
- Tenha alguns bons relacionamentos de qualidade (amor) em casa e com amigos, que te ajudem a ter propósito(s) na vida.
- Sinta-se satisfeito(a) diariamente.



Ações rápidas para vencer a ansiedade (2)

- Saiba relaxar estando alerta. Nem sempre a meditação profunda é a solução. Saiba ficar relaxado(a) durante as atividades diárias.
- Durma bem! Só vá p/ cama p/ dormir, sem celular, se estiver sem sono, leia e relaxe e volte pra cama dormir. Não tome remédio para dormir. Só numa emergência e nunca contínuo. Pode causar demência mais tarde.
- Cerque-se apenas de pessoas positivas que te apoiem.



Dicas anti-ansiedade (1)

- Visualize o pior. Use o “E se” se divertindo e com isto reduza o medo.
- Respiração: reduza a ansiedade contando até 7 na inspiração até 11 na expiração. Isto reduz a taquicardia. Faça no mínimo 3 vezes.
- Escreva suas preocupações no papel ou computador para avaliá-las objetivamente.
- Faça uma caminhada em contato com a natureza para restaurar a calma.



Dicas anti-ansiedade (2)

- Tome um banho para relaxar os músculos.
- Movimente-se com mais calma. Diminuindo o ritmo dos movimentos do corpo diminui a pressa dos pensamentos. Diminua a velocidade da fala.
- Enfrente a fobia, sinta a ansiedade e perceba que ela vai diminuir a medida que você a encara.



Dicas anti-ansiedade (3)

- Quando a “voz interna” começar a falar rápido sobre sentimentos que aumentem sua ansiedade mude para a voz do Mickey Mouse e ria e ridicularize esta voz.
- Encolha os pensamentos que te amedrontam em imagens preto e branco e empurre-a para longe e opacas (técnica de PNL)
- Ignore a voz da depressão. Não perca tempo.
- Assista vídeos de comédia (Youtube e outros)

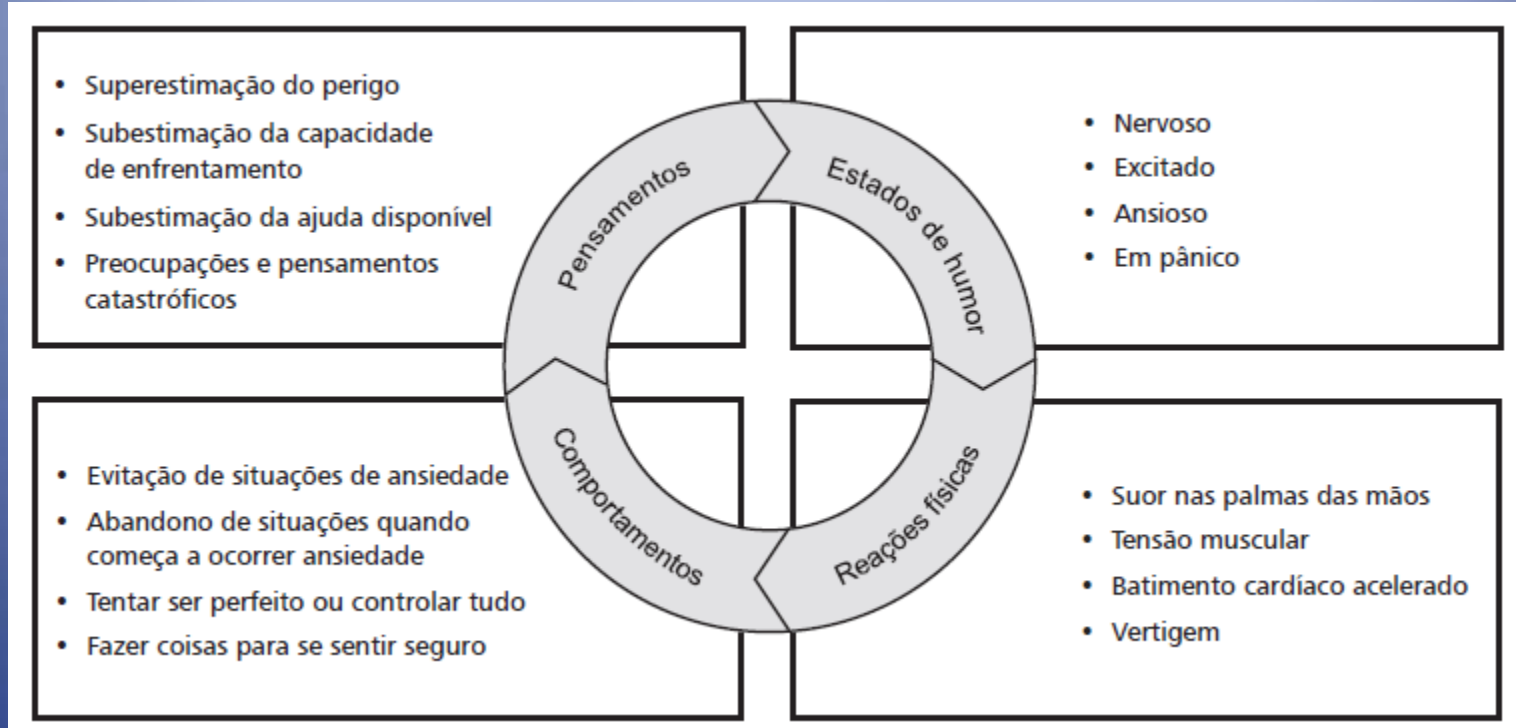


*Rir de si mesmo é
amar a si mesmo*

Dicas anti-ansiedade (4)

- Amor é o melhor remédio para cura da ansiedade. Tenha o suporte dos familiares e amigos.
- Faça diariamente coisas que te agradam e tenham significado para você.
- Aprenda técnica de Relaxamento Muscular Progressivo.
- Aprenda fazer meditação simples usar Imagens Guiadas

Perfil dos sintomas de ansiedade



Ansiedade não tratada pode se transformar em depressão

Ansiedade

- Perigo
- Vulnerabilidade
- Ameaças
- Expectativas catastróficas do futuro
- E se...?



Depressão

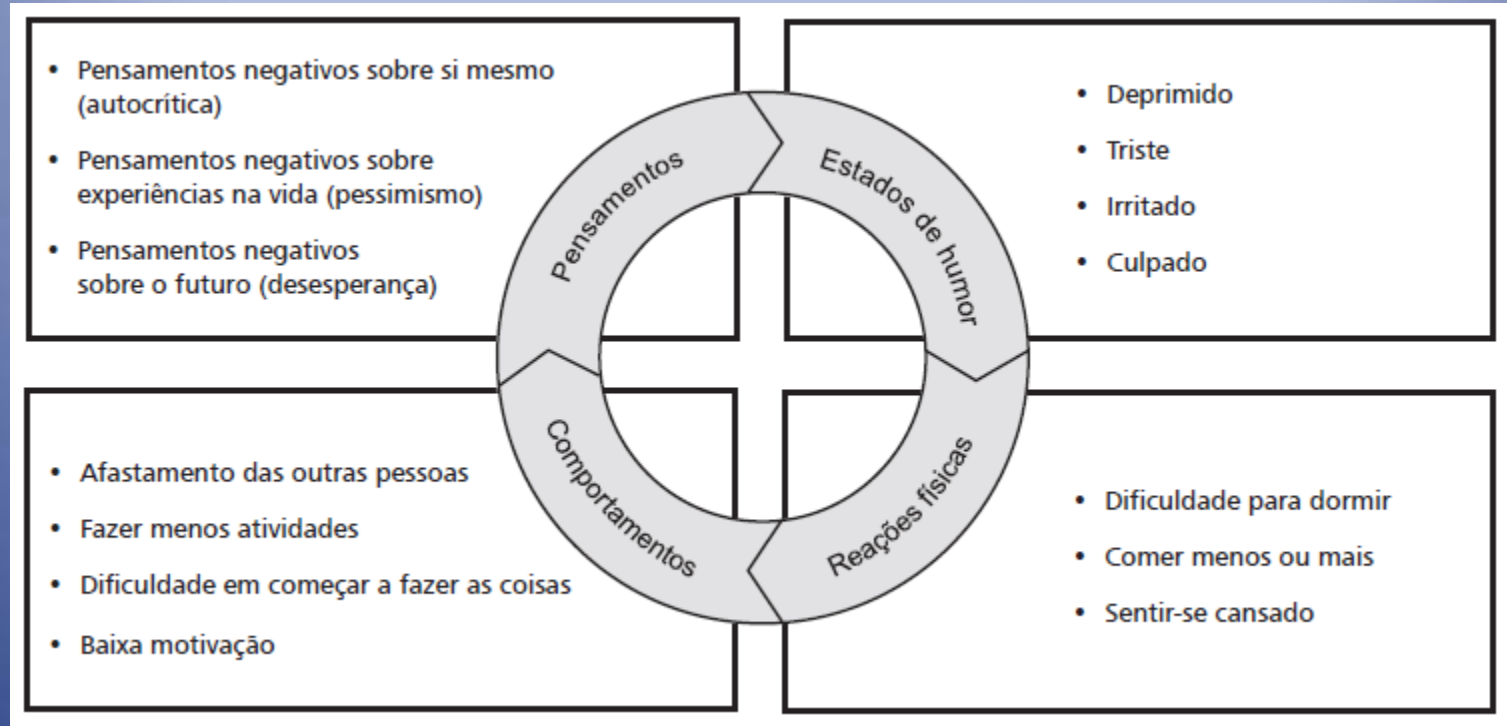
- Visão negativo de você
- Pensamento negativo do futuro
- Percepção negativa das experiências

DEPRESSÃO

Dicas

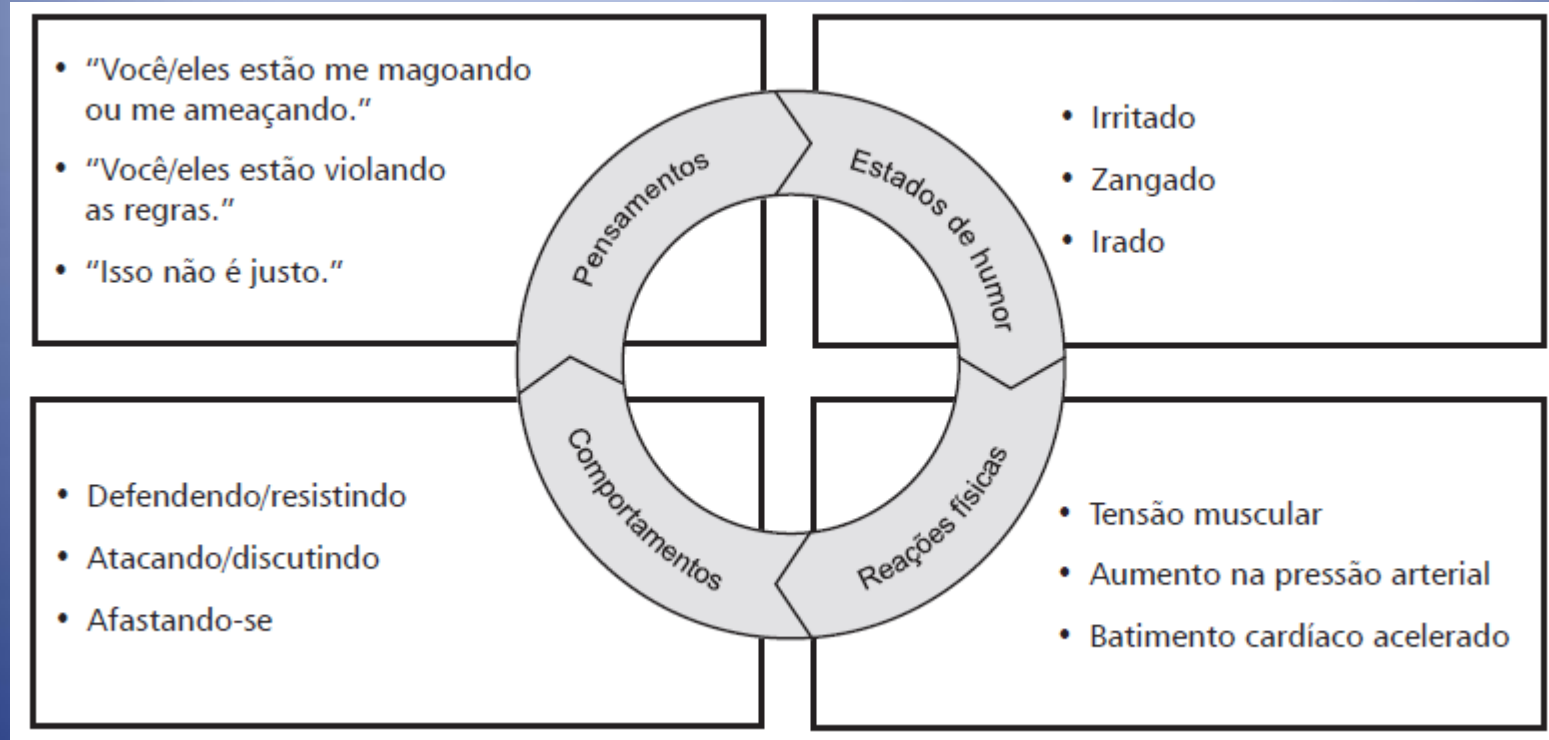
- Tome sol
- Tome Ômega 3 (1000mg EPA e 500mg DHA)/dia
- Faça **caminhadas** de 30min - 3x/semana
- Coma frutas com **vitamina C (antioxidantes)**
- Tome óleo de **prímula** a noite (500mg/semana)
- Busque técnicas no **Youtube** para controlar a **ruminação** de pensamentos

Perfil dos sintomas de depressão



TCC (terapia cognitivo comportamental, CBT em inglês) é ideal para tratar casos de depressão, transtornos de ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo, síndrome do pânico, fobia social e outras situações que possuem como base fundamental os comportamentos, pensamentos e emoções da pessoa com relação à vida.

Perfil dos sintomas de raiva



Escrevendo uma carta de perdão

1. Isto é o que você fez para mim:
2. Este é o impacto que isso teve em minha vida:
3. É assim que isso continua a me afetar:
4. É assim que imagino que minha vida será melhor se eu conseguir perdoar você:
5. (O perdão está relacionado a uma compreensão compassiva das pessoas que o magoaram. Escreva sobre experiências na vida que a outra pessoa teve ou as outras pessoas tiveram que poderiam ter contribuído para a forma como o magoaram ou maltrataram.) É assim que consigo compreender o que você fez:
6. (Todas as pessoas magoam alguém em algum momento. Quando você magoa outra pessoa, como gostaria que essa pessoa pensasse a seu respeito?) É assim que eu gostaria de ser visto se eu magoasse alguém:
7. (Perdoar não significa aprovar, esquecer ou negar o que foi feito e a dor que você vivenciou. Ao contrário, perdoar significa encontrar uma forma de abandonar sua raiva e compreender os eventos segundo uma perspectiva diferente.) É assim que posso perdoar o que você fez:
8. Estas são as qualidades que tenho que permitirão que eu siga em frente:

Perdoando a mim mesmo

- Isto é o que preciso para me perdoar:
- Este é o impacto que o que fiz teve sobre mim e sobre outras pessoas em minha vida:
- É assim que isso continua a afetar a mim e aos outros:
- É assim que imagino que minha vida será melhor se eu conseguir me perdoar:
- O perdão frequentemente começa pela compreensão. Que experiências tive na vida que podem ter contribuído para o que fiz?
- O que eu pensaria de outra pessoa que tivesse feito isso?
- Que aspectos positivos de mim mesmo e de minha vida costumo ignorar quando estou sentindo culpa ou vergonha?
- Perdoar não significa aceitar, esquecer ou negar o que foi feito e a dor que você sentiu. Ao contrário, perdoar significa encontrar uma forma de abandonar sua culpa e vergonha, e compreender suas ações segundo uma perspectiva diferente. Escreva em um tom gentil e compassivo sobre como você pode perdoar a si mesmo pelo que fez:
- Estas são as qualidades que tenho que permitirão que eu siga em frente:

Vídeos

- [Mindfulness](#) para lidar com a ansiedade. (Elsie Herber – excelente!)
- [Ansiedade](#) (resumo)
- [Exemplo](#) sessão de terapia cognitiva (TCC)
dica: faça pequenas mudanças todos os dias.
- [Relaxamento](#) guiado.

Dica de livros

