Psicologia na prática

WORKBOOK



Ansiedade, depressão, estresse ou burnout?

Atividades para observar o que mudou em você antes de escolher um nome

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Eu sei que não estou bem, mas o que está acontecendo comigo?". A Alana parte de uma confusão comum: cansaço, irritação, cabeça cheia e sono ruim aparecem em ansiedade, depressão, estresse e burnout ao mesmo tempo. Por isso a pesquisa na internet nunca fecha a conta, e por isso **sentir um sintoma não é suficiente para saber o que está acontecendo**.

Ela propõe trocar a pergunta. Em vez de "qual transtorno eu tenho?", três perguntas mais úteis: **o que mudou em mim**, **há quanto tempo** e **quanto isso está custando**. As atividades seguem essa ordem e terminam com a frase que você pode levar a uma primeira conversa com uma psicóloga, sem precisar de um nome para o que sente.

COMO USAR

As páginas 2 e 3 comparam quem você era com quem você é hoje. A página 4 olha para o tempo e para o custo, com duas réguas. A página 5 é o registro de uma semana. As duas últimas montam a frase para a primeira conversa. Reserve 15 minutos por página, em dias diferentes, e escreva à mão. Este material não fecha diagnóstico: ele organiza o que você vai contar para quem pode avaliar.

> *Você não precisa saber o nome do que está passando para buscar ajuda.*

Uma observação importante: se ao responder aparecerem pensamentos de desaparecer, de que seria melhor não estar aqui ou de tirar a própria vida, pare o exercício e procure ajuda agora. Ligue 188 (CVV, 24 horas) e avise alguém próximo que você não pode ficar sozinha.

Pergunta 1: o que mudou em mim?

A Alana lembra que a depressão não começa no dia em que alguém não consegue levantar da cama. Antes disso, a pessoa já vinha percebendo mudanças. Marque o que mudou em você nos últimos meses, em relação a como você costumava ser.

- [ ] Durmo diferente: demoro para pegar no sono, acordo no meio da noite ou acordo cansada mesmo tendo dormido
- [ ] Meu apetite mudou, para mais ou para menos
- [ ] Coisas que eu gostava de fazer perderam a graça, ou faço sem me envolver
- [ ] Estou me isolando: recuso convites, demoro para responder, prefiro não conversar
- [ ] Fico irritada com coisas pequenas que antes não me incomodavam
- [ ] Minha cabeça não desliga, mas na hora de me concentrar não consigo organizar os pensamentos
- [ ] Comecei a evitar situações por medo do que pode acontecer
- [ ] Estou usando álcool, comida ou outras substâncias para conseguir lidar com o que sinto
- [ ] Tarefas simples (banho, refeição, casa) passaram a exigir um esforço enorme

01 O que você deixou de conseguir fazer? Liste as atividades que sumiram da rotina ou que ainda acontecem, mas custam muito mais do que antes.

Pergunta 1: antes e depois

Sem nomes de transtorno. Só verbos: o que você fazia e o que faz agora, como dormia e como dorme, com quem falava e com quem fala.

01 **Descreva como você funcionava há seis meses.**

02 **Descreva como você funciona hoje.**

PARA COMPARAR

Leia as duas respostas em voz alta, uma depois da outra. A diferença entre elas é a resposta à primeira pergunta do episódio. É isso que você vai levar para a conversa, não um nome.

Pergunta 2: há quanto tempo?

Uma reação a uma situação difícil tende a diminuir com os dias. O que persiste por semanas, volta ou se intensifica merece atenção.

01 **Quando isso começou? O que estava acontecendo na sua vida naquele momento (trabalho, família, perda, mudança, saúde)? Os sinais apareceram juntos ou um de cada vez?**

02 **Em quais situações isso aparece? A Alana pergunta onde o sofrimento começou e até onde se espalhou. Ele fica concentrado no trabalho, ou já atravessou os hobbies, o relacionamento, o autocuidado? Ele diminui quando a situação muda ou continua presente?**

Pergunta 3: quanto está custando?

O custo nem sempre é visível: tem gente que faz tudo e por fora parece ótima, mas está usando toda a energia que tem para manter o funcionamento.

Régua do custo. Quanto esforço você está gastando para manter as coisas funcionando? Marque de 0 (o de sempre) a 10 (toda a energia que tenho).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Régua da interferência. Quanto isso está atrapalhando o trabalho, os relacionamentos e o cuidado com você? Marque de 0 (nada) a 10 (parei de conseguir).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **O que você está deixando de lado para dar conta? Sono, amizades, exercício, lazer, cuidado com a saúde? Escreva o que foi cortado da vida para que o resto continuasse de pé.**

LEMBRETE

Não olhe só para o que você está conseguindo fazer. Olhe para quanto está custando fazer. Uma régua do custo alta com uma régua da interferência baixa é justamente o caso de quem "funciona" e não está bem.

Registro da semana: tempo, custo e prazer

Por sete dias, anote três coisas ao fim de cada dia. A energia ao acordar, de 0 a 10. O que mais custou no dia. E se alguma coisa ainda deu prazer ou descanso, por menor que seja. No fim da semana, o padrão aparece sozinho: é o tipo de informação que uma psicóloga precisa, e que a memória não guarda.

Dia	Energia ao acordar (0 a 10)	O que mais custou hoje	O que ainda deu prazer ou descanso
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Revisão da semana. A energia mudou nos dias de maior demanda ou ficou baixa em todos, inclusive no fim de semana? A coluna do prazer ficou vazia em quantos dias? O que isso diz sobre onde o sofrimento está concentrado?**

A frase para a primeira conversa

No episódio, a Alana diz que você não precisa chegar ao consultório dizendo "eu tenho isso". Você pode chegar dizendo: "eu não estou me reconhecendo, parei de fazer coisas de que gostava, minha cabeça não desliga, não consigo descansar, isso está acontecendo há semanas e não está melhorando". Isso já é o suficiente para começar uma investigação cuidadosa.

01 **Escreva a sua versão dessa frase, usando o que você respondeu nas páginas anteriores: o que mudou, desde quando, e quanto está custando. Sem nome de transtorno. Só o que você observou.**

02 **Leia a frase em voz alta. O que você sente ao ouvi-la dita por você mesma? Escreva a primeira coisa que vier.**

> *Pedir ajuda cedo também é prevenção.*

Antes de fechar

O que te fez adiar até agora? Marque as frases que você já disse para você mesma.

- [ ] "Achei que ia passar."
- [ ] "Achei que ia conseguir resolver sozinha."
- [ ] "Tem gente passando por coisa pior do que eu."
- [ ] "Eu ainda estou trabalhando, então não deve ser tão grave."
- [ ] "Pensei que podia esperar mais um pouco."

Qual dessas frases pesa mais? Guarde a resposta: é a primeira coisa a contar para quem for te ouvir.

Se a frase que você escreveu na página anterior descreve semanas, e não dias, o próximo passo não é mais um teste na internet. É levá-la para alguém que possa avaliar. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).