Psicologia na prática

WORKBOOK



Como lidar com mudanças sem tanto sofrimento

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como lidar com mudanças de forma leve e prática". A Alana gravou no meio de uma mudança própria, de São Paulo de volta para Florianópolis, e organizou o que aprendeu em duas partes: como decidir sem paralisar e como se adaptar ao que já aconteceu.

A tese é simples: toda mudança, até a boa, é um estresse para o cérebro. Ele resiste ao novo por três atalhos, os vieses da negatividade, da ambiguidade e da conformidade. As atividades a seguir aplicam, uma a uma, as ferramentas que ela propôs no episódio.

COMO USAR

Escolha uma mudança que você está vivendo ou decidindo agora. As páginas 2 e 3 servem para entender o que ela mexe em você. A página 4 é para quem ainda precisa decidir. As páginas 5 e 6 são para quem já está dentro da mudança. Reserve 15 minutos por página, em dias diferentes.

> *Qualquer mudança é um estresse para o nosso cérebro. Ela exige uma fase de adaptação que pode ser desafiadora, mas pode ser também muito positiva.*

Uma observação importante: se a mudança foi uma perda, e as respostas trouxerem uma dor grande demais para atravessar sozinha, isso não é fraqueza. É o tipo de coisa que se trabalha na terapia, com alguém do lado. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Que mudança é essa?

No episódio, a Alana aponta dois fatores que decidem o tamanho do impacto de uma mudança: a velocidade com que ela chega e se ela foi desejada e planejada. Comece nomeando a sua.

01 **Descreva a mudança que você quer trabalhar aqui. O que está mudando, desde quando, e o que ela leva embora ou traz.**

02 **Ela foi escolhida por você ou imposta? Chegou devagar ou de repente? Quanto disso explica o peso que você sente?**

Quanto essa mudança pesa hoje? Marque de 0 (nada) a 10 (não consigo pensar em outra coisa). Volte aqui em duas semanas e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LEMBRETE

Mudança boa também é estresse. Casar, ser promovida ou se mudar para a cidade dos sonhos exige do cérebro a mesma reorganização. Sentir o peso não significa que você escolheu errado.

Os três vieses no seu caso

O cérebro usa atalhos para resistir ao novo. Marque as frases que passam pela sua cabeça quando você pensa nessa mudança:

- [ ] Fico imaginando tudo o que pode dar errado, antes de saber se vai dar (negatividade)
- [ ] Só enxergo o que vou perder, quase nunca o que posso ganhar (negatividade)
- [ ] O que me trava é não saber como vai ser (ambiguidade)
- [ ] Prefiro o conhecido, mesmo ruim, ao desconhecido, mesmo promissor (ambiguidade)
- [ ] Tenho medo do que as pessoas ao meu redor vão pensar (conformidade)
- [ ] Sinto que estou indo por um caminho diferente de todo mundo (conformidade)

01 Qual dos três vieses fala mais alto no seu caso? Escreva, com as palavras dele, o que ele diz para você.

02 Agora responda a ele como se fosse uma amiga: o que, nessa história, ele está exagerando ou deixando de fora?

Decidir sem paralisar

Para quem ainda precisa decidir. A Alana lembra que toda decisão exige uma mudança, e propõe cinco passos: motivo claro, prós e contras, plano gradual, valores e autocompaixão. Se a sua mudança já aconteceu, pule para a próxima página.

01 **O motivo. Por que você quer essa transformação? Ela é desejada de verdade ou é reação a uma pressão de fora?**

02 **Prós e contras. Em duas colunas mentais: o que você ganha e o que pode perder. Escreva os dois lados, sem esconder nenhum.**

03 **O plano gradual. Qual é o menor passo que dá para testar antes de mudar tudo? (A Alana sugere, por exemplo, explorar a carreira nova em tempo parcial.) E qual valor seu essa decisão honra?**

AUTOCOMPAIXÃO

Nenhuma decisão é perfeita, e sempre dá para ajustar a rota. Cabelo cresce, diz a Alana. Se você se arrepender, pode mudar de novo, sem se julgar por isso.

Aceitar, sentir e agir no que está ao alcance

Para quem já está dentro da mudança, escolhida ou não. As três primeiras atitudes do episódio: aceitar o contexto, permitir-se sentir e ser proativa com o que está sob o seu controle.

01 **Aceitar. O que, nessa mudança, já aconteceu e não vai voltar? Escreva como fato, sem "mas". (No exemplo da Alana: "fui demitida".)**

02 **Sentir. Quais emoções você está fingindo que não sente para parecer que está tudo bem? Tristeza, raiva, medo, insegurança, saudade. Nomeie cada uma.**

03 **Agir. Do que está sob o seu controle, o que você pode fazer nesta semana? Conhecer a cidade nova, mandar o currículo, marcar um café. Liste três ações pequenas.**

> *Você não precisa ficar fingindo que está tudo bem. Você pode encarar a frustração e, mesmo assim, dar espaço para o próximo passo.*

Sete dias de pertencimento

Pequenas ações criam sensação de pertencimento, e pertencimento é o que faz o desconhecido deixar de ser desconhecido. Durante uma semana, registre uma ação ao seu alcance, um lado bom que você notou e o peso do dia.

Dia	Uma ação ao meu alcance	Um lado bom que notei	Peso (0 a 10)
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Rede de apoio. Com quem você falou sobre essa mudança nesta semana? Se a resposta for "ninguém", escreva o nome de uma pessoa e o dia em que vai conversar.**

Para fechar

A Alana lembra que criar raízes e se apegar não é o problema. O que ajuda é a flexibilidade de entender que há coisas fora do nosso controle, e que existem mudanças que fazem bem apesar de, na hora, parecerem que não.

01 **Imagine você daqui a um ano, já adaptada. O que essa mudança pode ter trazido que hoje você ainda não consegue ver? Escreva como se já tivesse acontecido.**

Se a adaptação não vem, se a mudança virou ansiedade constante ou um luto que não passa, o próximo passo é a terapia. As atitudes organizam a travessia; a terapia trata o que impede a travessia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

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).