Psicologia na prática

WORKBOOK



Ouça sempre quando estiver ansiosa

Atividades para atravessar a crise e entender o seu alarme

ANSIEDADE

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Eu gravei este episódio para acompanhar você no momento em que a ansiedade aparece. A ansiedade não é um erro do corpo: é um alarme que tenta te proteger, mas que às vezes dispara até quando um gato passa na calçada. Você não está ficando louca nem fraca. O seu sistema está ativado demais, e isso pode ser regulado.

COMO USAR

As seções 3 e 4 são para a hora da crise: deixe este material por perto. As outras são para fazer com calma, num momento mais tranquilo, para entender como a sua ansiedade funciona.

> *"Essa crise vai passar, mas você não precisa se abandonar enquanto ela estiver acontecendo."*

1. O seu alarme

Coração acelerado, respiração curta, músculos rígidos, mente em alerta. Marque como a ansiedade aparece no seu corpo.

- [ ] Coração acelerado
- [ ] Respiração curta
- [ ] Músculos tensos ou dores no corpo
- [ ] Corpo inquieto, sem conseguir parar
- [ ] Mente a mil, pensamentos repetitivos
- [ ] Sensação de que algo muito errado vai acontecer
- [ ] Dificuldade para dormir

01 **O que costuma disparar o seu alarme? Um e-mail sem resposta, o medo de errar, de ser julgada, de perder o controle?**

2. A pergunta silenciosa

Por trás da ansiedade quase sempre existe uma dúvida que a gente evita: será que eu dou conta? Será que sou suficiente? Será que vão me amar mesmo se eu falhar?

01 **Qual é a pergunta silenciosa que está por trás da sua ansiedade nesta fase?**

02 **Escreva um pensamento ansioso que se repete. Ele é um fato ou uma hipótese?**

03 **Pensamento é como vento ou nuvem: você não precisa lutar contra ele nem obedecer. O que mais pode acontecer além do pior?**

3. Para a crise: respiração ancorada

Ela muda o corpo por fora para acalmar o que acontece por dentro. A expiração mais longa avisa ao cérebro que não há ameaça imediata. Repita o ciclo duas ou três vezes.

- [ ] Inspire profundamente pelo nariz, contando até 4
- [ ] Segure o ar por 2 segundos
- [ ] Solte o ar devagar pela boca, contando até 6
- [ ] Repita mais uma ou duas vezes

De 0 a 10, quanto estava a sua ansiedade antes de respirar?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

E depois?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Para a crise: os cinco sentidos

Use os sentidos como âncoras para trazer a mente do futuro catastrófico de volta para o presente. Nomeie em voz alta ou escreva.

Sentido	O que eu percebo agora
5 coisas que vejo	
4 coisas que toco	
3 coisas que ouço	
2 cheiros que sinto	
1 sabor (um gole de água serve)	

01 **Quem poderia te lembrar dessas técnicas numa crise? O que você gostaria que essa pessoa dissesse ou fizesse?**

5. Produtiva ou improdutiva?

A preocupação produtiva é específica e leva a uma ação. A improdutiva gira em círculos ("e se tudo der errado?") e só paralisa. Separe as suas: o que dá para fazer vira tarefa; o que está fora do seu controle, você entrega.

Preocupação	Produtiva ou improdutiva?	Ação possível ou entrego

01 **Qual preocupação você acreditava que estava te protegendo, mas só te prendia?**

6. Uma semana observando o alarme

Anote os momentos de ansiedade da semana. Com o tempo, você enxerga os gatilhos e percebe o que te ajuda.

Dia	O que disparou	Intensidade (0 a 10)	O que me ajudou
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **A ansiedade tem aparecido com frequência, afetando o sono, o corpo ou a rotina?**

Para fechar

01 **O que você quer dizer para você mesma na próxima vez em que o alarme disparar?**

Você não precisa passar a vida tentando se acalmar sozinha. Na terapia cognitivo comportamental você entende os seus gatilhos, aprende a diferenciar pensamento de fato, reduz a evitação e ganha estratégias práticas de enfrentamento. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).