Psicologia na prática

WORKBOOK



Mau humor não é defeito

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou com quem acorda sem paciência, sem energia para ser simpática e ainda sente culpa por isso. Mau humor não é falha de caráter. Muitas vezes é acúmulo: cansaço, coisas não ditas, emoções sem tempo de processar. E estar mal-humorada é diferente de ser uma pessoa mal-humorada. A proposta dela é trocar o julgamento pela escuta: entender o que o mau humor está tentando dizer, sem descontar nas pessoas.

COMO USAR

Use este caderno num dia difícil ou numa semana pesada. Se você está mal-humorada agora, comece pela seção 5, que traz as pausas rápidas. As outras páginas são para entender o que está por trás.

> *"Tudo bem você estar num dia de mau humor. Mas não está tudo bem tratar as pessoas de qualquer forma por conta disso."*

1. Como você está hoje

De 0 a 10, quanto o mau humor tomou conta de você nos últimos dias? (0 = nada; 10 = tudo me irrita)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **O que você precisou fazer mesmo sem vontade? (trabalhar, responder mensagens, cuidar da casa, da família)**

02 **Quando alguém percebeu e perguntou "o que aconteceu?", como você reagiu? E como se sentiu depois?**

03 **O que você diz a si mesma quando está mal-humorada? Essa fala te ajuda ou te deixa pior?**

2. O que o mau humor esconde

Emoções são sinais, não ordens. Às vezes você diz que está estressada e o que sente é frustração; diz que está de saco cheio e está triste; responde com raiva e sente medo. Marque o que pode estar por trás do seu mau humor.

- [ ] Cansaço mental ou noites mal dormidas
- [ ] Sobrecarga: dar conta de tudo sem me sentir apoiada
- [ ] Falta de reconhecimento de quem está ao meu redor
- [ ] Uma tristeza ou uma dor que ainda não nomeei
- [ ] Coisas que eu queria dizer e não disse
- [ ] Rotina desalinhada: alimentação, movimento, coisas que gosto de fazer
- [ ] Questões hormonais, como a TPM

01 **Qual emoção mais vulnerável pode estar escondida embaixo da irritação de hoje?**

3. Os quatro passos da agilidade emocional

Alana trouxe quatro passos para sair do ciclo sem se perder no que sente. Use com a situação que te deixou mal-humorada.

01 **Aceitar sem julgamento: o que eu estou sentindo, sem apagar nem disfarçar?**

02 **Nomear com precisão: não é só "estou mal". É frustração, decepção, raiva, medo, tristeza?**

03 **Ter curiosidade: o que essa emoção quer me dizer? (um limite ultrapassado, cansaço, necessidade de apoio)**

04 **Agir pelos meus valores: como eu quero agir mesmo sentindo isso? Que pessoa eu quero ser agora?**

4. Um dia ou um padrão?

Quando o mau humor vira rotina, a emoção de um dia vira traço, e a pessoa que só estava cansada passa a ser vista como difícil. Marque os sinais de que o humor pode estar tomando conta.

- [ ] Respondo com rispidez com muita frequência
- [ ] Qualquer pergunta já me irrita
- [ ] Estou me afastando das pessoas sem perceber
- [ ] Perdi o prazer em coisas pequenas que eu gostava
- [ ] Passo o dia com a sensação de não querer ninguém por perto
- [ ] Sinto culpa no fim do dia e não sei como sair desse ciclo

01 **Isso tem sido um dia isolado ou um padrão? Há quanto tempo?**

5. Pausas para interromper o mau humor

Práticas simples para usar antes que o mau humor te consuma. Marque as que vai testar hoje.

- [ ] Pausa de 5 minutos: me retirar, colocar uma música, pôr a mão no peito
- [ ] Respiração: inspirar em 4 segundos, segurar 7, soltar em 8
- [ ] Escrever o que sinto, mesmo que seja "estou brava e não sei por quê"
- [ ] Ligar para alguém que me ouve sem julgar
- [ ] Arrumar o ambiente: abrir a janela, arrumar a cama, a mesa, a bolsa
- [ ] Dormir mais cedo hoje, se for possível
- [ ] Ser gentil comigo, que ninguém pode me impedir de fazer

01 **Escreva aqui, sem filtro, o que está te incomodando hoje.**

6. Uma semana escutando o humor

Durante sete dias, anote o seu humor (0 a 10), a emoção que estava por baixo e o que você fez com ela. O estado emocional não melhora na força: melhora na escuta.

Dia	Humor	Emoção por baixo	O que eu fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: que padrão você percebeu? O que mais costuma estar por trás do seu mau humor?**

Para fechar

01 **Se o seu mau humor pudesse falar, o que ele estaria pedindo para você hoje?**

Você não precisa carregar tudo em silêncio. Se a irritação tem virado rotina e você sente demais, há tempo demais, sozinha demais, a terapia ajuda a ouvir as suas emoções sem ser dominada por elas e a agir de acordo com quem você quer ser. 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).