Psicologia na prática

WORKBOOK



Pensar demais sobre tudo

Atividades para sair do loop da ruminação

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou da ruminação: a noite em claro revivendo uma conversa, o filme de catástrofes que nasce de um "a gente precisa conversar", o enredo inteiro criado a partir de um "oi" sem resposta. Parece cuidado e preparo, mas é andar em círculos. Muitas vezes, pensar demais é um jeito de não sentir. A proposta dela: conversar com os próprios pensamentos, se permitir sentir e dar um passo concreto, mesmo pequeno.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. Quando perceber que está ruminando, volte a este caderno e use as perguntas da seção 3. Escrever tira o pensamento da cabeça e coloca no papel, onde ele fica menor.

> *"Pensar demais não significa pensar melhor."*

1. Reflexão ou ruminação?

A reflexão saudável tem começo, meio e fim: serve para aprender, planejar ou resolver. A ruminação pensa, pensa, pensa e não encontra saída; só amplia o mal-estar.

01 **Em que você mais tem pensado sem chegar a lugar nenhum? (uma conversa, um erro, uma escolha, algo que ainda nem aconteceu)**

02 **Esses pensamentos olham mais para o passado ou para o futuro? Que cenários a sua mente costuma ensaiar?**

De 0 a 10, quanto a ruminação tem roubado o seu sono, a sua presença e a sua energia?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Pensar para não sentir

Alana explica que a ruminação muitas vezes é evitação: se eu ficar pensando, não preciso sentir. Quem passa por uma decepção pode trocar o luto por perguntas sem fim: "o que eu fiz de errado?", "a culpa é toda minha?".

01 **Que emoção talvez esteja escondida por trás de todo esse raciocínio? (tristeza, medo, frustração, raiva, insegurança)**

02 **Escreva com honestidade o que você realmente sente a respeito do que aconteceu. Comece com "eu estou sentindo..."**

03 **Existe algo que você pode fazer agora, como pedir desculpa ou chamar para conversar? Se não houver, o que significa aceitar e sentir?**

3. Conversando com os pensamentos

Metacognição é pensar sobre os próprios pensamentos. Quando perceber o loop, pare e faça a você mesma as perguntas que Alana usa. Marque as que vai adotar.

- [ ] Esse pensamento é um fato ou só uma hipótese?
- [ ] Isso vai me levar a alguma conclusão?
- [ ] Está sendo útil? Está me fazendo bem?
- [ ] Isso vai importar daqui a 5 anos? E daqui a uma semana?
- [ ] Isso está sob o meu controle?
- [ ] Estou acrescentando algo novo ou repetindo a mesma cena?

01 **Escreva a frase que você vai dizer a si mesma para colocar ordem na casa. Exemplo: "Essa situação já passou, agora vou focar em outra coisa."**

4. A hora de se preocupar

Parece estranho, mas funciona: escolha um horário do dia e 15 minutos para pensar nos problemas. Fora desse horário, quando a mente quiser ruminar, diga: "vou pensar nisso depois". Use a tabela para registrar a semana.

Dia	Horário	O que adiei para esse momento	Ainda importava?
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que mudou quando você deu hora marcada para a preocupação?**

5. Para fora da cabeça

A atenção plena tira você da mente e traz para o corpo e para o presente. O objetivo não é lutar contra os pensamentos, é deixar que eles passem sem se agarrar a eles.

01 **O que você pode fazer para levar a atenção para fora da mente? (respirar, caminhar, ir para a natureza, mexer o corpo)**

02 **Ação mínima: qual pequeno passo prático você pode dar sobre o problema que mais rumina? Por exemplo, mandar a mensagem que está ensaiando há dias.**

03 **O que pode acontecer depois desse passo? Você consegue lidar com isso quando chegar a hora?**

6. O preço de pensar demais

Ruminar não é um hábito inofensivo. Marque onde ele já está cobrando a conta.

- [ ] Demoro para dormir ou acordo no meio da noite com a mente ligada
- [ ] Fico irritada com mais facilidade
- [ ] Estou com as pessoas, mas presa dentro da minha cabeça
- [ ] Analiso tanto as possibilidades que não consigo decidir
- [ ] Volto sempre à mesma dor do passado, com a mesma conclusão
- [ ] Revivo conversas e ensaio diálogos que nunca vão acontecer

01 **O que você faria com o tempo e a energia que a ruminação ocupa hoje?**

Para fechar

01 **Qual passo concreto, mesmo pequeno, você vai dar nesta semana no lugar de pensar mais uma vez?**

Dá para sair do loop, e não precisa ser sozinha. Se você pensa demais com frequência e isso está te causando sofrimento, a terapia ajuda a identificar os pensamentos automáticos, avaliar se eles são úteis e trocar a ruminação por estratégias que funcionam. 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).