

3

passos para  
*superar*  
a ansiedade

**POR:**



**Cinthia Camimura**  
(CRP 01-11830)



 [clinica.mentalfit](https://www.instagram.com/clinica.mentalfit)

 [clinica.mentalfit](https://www.facebook.com/clinica.mentalfit)



**MENTAL FIT**

## Você sofre por antecipação?



Você inicia uma tarefa sem ter terminado uma anterior ou começa várias coisas sem efetivamente terminar nenhuma delas?

## Você chega a evitar fazer coisas porque isso te deixa nervoso?

Eu sou **Cinthia Camimura**, psicóloga clínica e responsável técnica da clínica **Mental fit** e hoje vou falar um pouquinho sobre **ansiedade!**



# ⚡ Você sabia que a **ansiedade** é a **condição psicológica** mais comumente **experimentada?** ⚡

A função primordial do medo é a nossa autopreservação, já que estar atento a muitas coisas nos ajuda a sobreviver aos perigos do dia a dia.

É saudável sentir medo, apreensão e até mesmo antecipação de algo, sobretudo, quando se trata de uma sensação de entusiasmo e desejo de que algo aconteça logo, como a chegada do natal ou de um encontro amoroso.

A ansiedade é um estado de alerta que alimenta nossas ações, fazendo com que procuremos saídas, alternativas e busquemos ações de enfrentamento ou fuga.

## **É muito importante entender a sua ansiedade!**

Eu tenho um critério para definir o que é normal e o que não é. Me pergunto: **isso me acarreta prejuízos ou sofrimento?**



Sua ansiedade, dependendo de sua intensidade, duração e do tempo que você passou jogando ela pra debaixo do tapete sem nunca procurar um tratamento para a sensação desagradável, pode trazer prejuízos e o friozinho na barriga e “borboletinhas no estômago”, que costumavam ser agradáveis, podem passar dos limites e virar um sofrimento psíquico.



## **Quanta perturbação a ansiedade já trouxe para a sua vida?**

É isso que vamos falar hoje:  
3 passos que você pode adotar para superar a ansiedade – e 1 que engloba todos eles.

# 1

## **Entender o problema**

Em que situação você sente sintomas de ansiedade?  
Qual o grau de intensidade dos seus sintomas?



**MENTAL FIT**

Muito importante: o nível dos seus sintomas é realmente coerente com a situação experimentada? Qual a chance de na verdade ir tudo bem? Você já se informou sobre ansiedade?

Ficar por dentro do assunto, é uma forma de compreender o que acontece com você.

Todos temos experiências desagradáveis, coloque as suas em perspectiva, verifique se não está superdimensionando suas sensações. Ao contrário, tenha consciência delas.

Descreva as situações que as desencadeiam, descreva suas sensações, ganhe controle sobre elas por conhecê-las e conhecer-se, torne-os conscientes.

Compreenda seus sintomas, porque a compreensão te dá poder sobre eles, mas saiba que simplesmente conhecê-los não vai fazer com que sumam.

## **Ao contrário!**

Se você puder experimentar uma situação de que tem medo e as consequências acabarem nem sendo danosas - muitas vezes podem ser até libertadoras! - você poderá se tornar menos apreensivo, mais racional.

**Não seria bom conquistar a liberdade de se jogar nas situações mais diversas?!**

**Isso nos leva ao segundo passo!**



**MENTAL FIT**

# 2

## Aceitar quem você é

Se você tem dificuldade em tolerar sua ansiedade, você pode testar meios de entrar em contato com ela de forma mais tranquila.

Se questione: qual o problema de ficar ansioso? É normal ficar ansioso. Todo mundo vez ou outra fica ansioso. Sua reação é proporcional à situação? Ou ainda, em vez de tentar se controlar que tal mergulhar nos seus sentimentos, sensações, pensamentos, observá-los de fora, como se cada um fosse um planeta e você um astronauta a bordo de uma nave espacial no piloto automático?

Aceite a ansiedade e sua propriedade, em vez de lutar contra ela. Concorde intimamente em recebê-la, acolhendo que ela faz parte da vida, da sua vida, de quem você é.

Quando digo isso, perceba que estou falando de um processo que tem várias etapas, de novo, não é o caso de você ter “síndrome de Gabriela” eu nasci assim, eu cresci assim, vou ser sempre assim”, mas de ter serenidade na compreensão de si, de ser gentil consigo mesmo e abraçar quem você é e como você se sente, em lugar de piorar a situação, se recriminando, se odiando, julgando e condenando pela sua forma de ser.

**Ao contrário, vamos ao terceiro passo!**



MENTAL FIT

# 3

## Nutrir seus potenciais terapêuticos

Vamos descobrir outras coisas que você já tem dentro de si que são remédios naturais contra este mal-estar! Aqui, vou sugerir alguns exercícios que podem te ajudar a manejar sua ansiedade. São habilidades, então, é importante que você os faça repetidas vezes.

### Exercício #1:

Troque o objeto do foco por outros interesses prazerosos que você tem: se você identifica uma ameaça futura, foca nela e coloca toda a sua atenção nela, ela vai ficar enorme!

E você não vai descansar enquanto não conseguir evitá-la. É por isso que a gente acaba não relaxando, não aproveitando as situações prazerosas, não dá atenção a outros assuntos importantes e aquilo passa a tomar conta da sua vida!

Faça o exercício de se afastar, de mudar o objeto debaixo da sua lente de aumento.

### Exercício #2:

Faça coisas que te fazem bem, cuide da sua saúde! Se você sofre por antecipação, pode pensar em planejar o que vai fazer e focar nos passos que você mesmo determinou, no lugar de se preocupar com os resultados e seu desempenho neles.



MENTAL FIT

Você pode se propor a aumentar, gradativamente, a quantidade de atividades prazerosas ou relaxantes que você realiza ao longo da semana, incluí-las na sua rotina. É natural que você durma melhor ou recarregue as energias de forma mais espontânea, após fazer coisas de que você gosta.

Por exemplo, se não tem o hábito de fazer uma atividade física, que tal começar?!

Nós, seres humanos, somos uma coisa só. A saúde do corpo e da “mente” estão tão complexamente intrincados que é impossível distinguir onde acaba um e começa o outro, por que é tudo uma coisa só.

Cuidar do corpo é cuidar da mente. Saúde mental e física são uma coisa só, saúde do indivíduo! Isso também se aplica ao que comemos! Procure ajudar uma pessoa que está necessitada, tire o foco de você, coloque sua existência em perspectiva. Se tem dificuldades para relaxar, busque alternativas! Se alimente melhor, evite alimentos que podem prejudicar seu processo terapêutico e busque implementar os que podem te beneficiar.

### **Exercício #3:**

Que tal aprender técnicas de relaxamento ou uma meditação?

Se isso for muito desafiador para você, comece pequeno. Que tal lembrar de um momento em que você experimentou sensações de bem-estar?



**MENTAL FIT**



## Exercício #4:

Reveja seus valores, diminua o consumismo.

Faça o mesmo exercício que fizemos lá no início: descreva a situação, porque ela evocou essas sensações prazerosas. Descreva e conheça essas sensações e pensamentos agradáveis.

Pense, por exemplo, numa viagem. E em vez de imaginar em como ficaram suas fotos no Instagram, foque no privilégio que você teve em ter vivido essas experiências!

No mundo atual, há uma valorização do ter em detrimento do ser. Isso é extremamente ansiogênico. Seja! Seja uma pessoa que viveu situações incríveis! Seja uma pessoa que cuida da própria saúde! Seja uma pessoa que dá atenção, escuta, ajuda o outras pessoas! Seja humano!

E, como prometido, uma dica que engloba todos estes passos anteriores: em vez de jogar em si mesmo mais esta responsabilidade – a de superar sua ansiedade – busque ajuda!

Muitas vezes fazer tudo isso sozinho é difícil! Você vê que está tentando, mas não chega a ter o desempenho que gostaria. Não consegue implementar mudanças nem a curto prazo.

Então, procure um profissional! Se sua ansiedade te prejudica e você não consegue controlá-la sozinho ou sozinha, o que te impede de procurar um especialista?

Por que fazer sozinho se tem gente especializada em fazer isso, que estudou pra isso e terá uma escuta qualificada para qualquer questão que você queira trazer?

Dentro do labirinto todo mundo está perdido. Cada passo será muito mais leve se dado com ajuda de alguém que conhece os caminhos e pode enxergar o que você, de dentro do seu labirinto, jamais conseguiria enxergar.

## Conte conosco!

CLIQUE ABAIXO E MARQUE SUA CONSULTA:



 [clinica.mentalfit](https://www.instagram.com/clinica.mentalfit)

 [clinica.mentalfit](https://www.facebook.com/clinica.mentalfit)