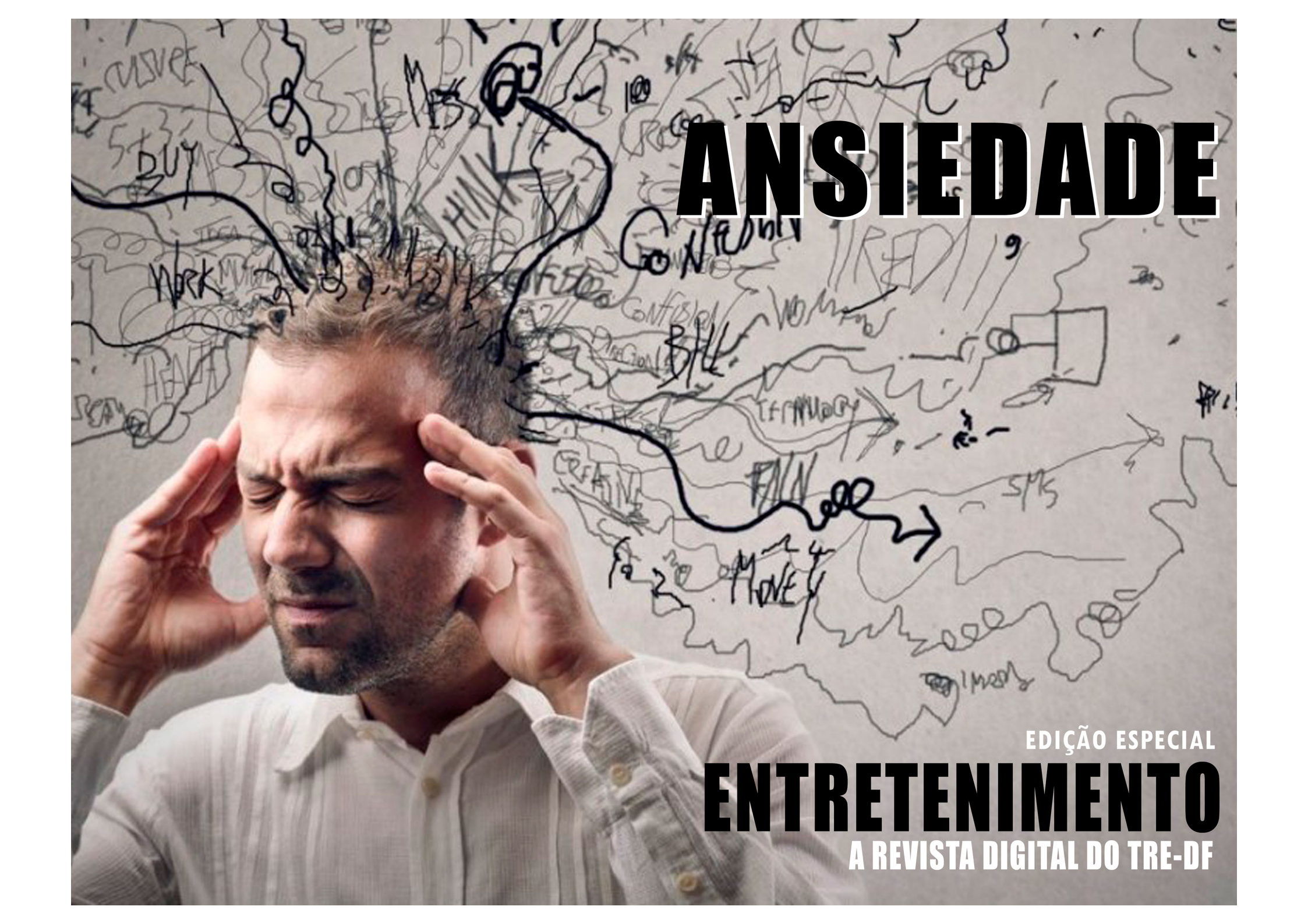




ANSIEDADE

EDIÇÃO ESPECIAL

ENTRETENIMENTO

A REVISTA DIGITAL DO TRE-DE

EDITORIAL

POR FERNANDO VELLOSO (ASCOM)

Dia-a-dia super corrido; inúmeros afazeres e compromissos; vários papéis assumidos e, ainda lidamos com as constantes transformações e inovações ao nosso redor e com uma enxurrada de informações diariamente.

Ufa ! Nossa rotina está sobrecarregada e, com isso, os níveis de ansiedade estão subindo. Estudiosos têm apresentado números alarmantes sobre doenças psicossomáticas que estão afetando grande número de pessoas e as suas nefastas consequências sociais.

A Revista EnTREtenimento, traz nesta edição especial, abordagens práticas e científicas, amparadas em falas de especialistas, sobre este importante fenômeno que vem acometendo o ser humano moderno e propõe, desde já, uma reflexão pessoal: como você está lidando com as mudanças, com as pressões, com os desafios e com as suas relações ao seu redor ?

Pense Nisto e Boa leitura !

ÍNDICE

00. Editorial.....	1
01. Introdução	3
02. Ansiedade: Origens e Caminhos.....	5
03. Transtornos mentais no TRE-DF.....	7
04. Sete perguntas sobre ansiedade.....	9
05. Dez dicas rápidas para controlar ansiedade ...	11
06. Neuroplasticidade contra a depressão.....	13

FICHA TÉCNICA

Editor

Fernando de Castro Velloso Filho

Reportagens e Revisão de texto

Karen Fontenele

Guilherme Alves

Projeto Gráfico

Guilherme Alves

Articulistas convidados desta edição

Dra. Paula Abdalla

Dra. Francine Volpi

Colaborador

Dr. Cezar Kozak

JÁ ESTÁ
DISPONÍVEL
A 4ª EDIÇÃO DA
ENTREtenimento

ACESSE A
SUA INTRANET
E BAIXE AGORA

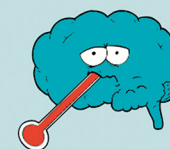
COMO CONTROLAR A ANSIEDADE?

Entender para Superar



O QUE É ANSIEDADE?

É um **estado natural de atenção** e de alerta, provocado por situações específicas que agem como um gatilho mental.



O QUE É TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA?

TAG é o **termo técnico** para quando o estado de ansiedade é permanente, intenso e debilitante.

ANSIEDADE É SINTOMA DE DEPRESSÃO?

Sim.

Nem todo ansioso é deprimido.
Mas a ansiedade é um dos **primeiros sintomas** da depressão.



ALGUMAS ESTATÍSTICAS



- 9,3% dos brasileiros tem algum Transtorno de Ansiedade.
- 20% das mulheres e 8% dos homens sofrerá com a ansiedade durante sua vida.
- 20% dos ansiosos sofrem também com a dependência de álcool.

PROCURE AJUDA

Se você se identifica com os sintomas de Transtorno de Ansiedade, procure ajuda especializada. Volte a **viver bem** o quanto antes.



Uma introdução à ansiedade

O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (dados de pesquisas realizadas em fevereiro de 2017) observou-se que 9,3% dos brasileiros têm algum transtorno de ansiedade.

Ao redor do mundo, 264 milhões de pessoas sofrem com transtornos de ansiedade, uma média de 3,6%. O número representa uma alta de 15% em comparação a 2005. No total, a OMS ainda estima que, a cada ano, as consequências dos transtornos mentais geram uma perda econômica de US\$ 1 trilhão para o mundo.

É fato que a ansiedade é um problema real e que para ser controlada demanda um esforço enorme tendo em vista variáveis constantes como mudanças diárias de ambiente, frustrações profissionais, interpessoais e outras questões que podem acarretar inseguranças. E é neste contexto que a ansiedade se torna um problema cada vez maior tendo em vista que, se não tratada, pode se tornar uma doença.

Uma necessidade básica para compreender a ansiedade, é entender a diferença entre um transtorno de ansiedade e uma simples preocupação. Em linhas gerais, ansiedade é uma alteração cerebral fisiológica que de alguma forma, prepara as pessoas para responderem a uma situação de perigo. Ou seja, é um mecanismo de proteção. Nesse caso, quando a ansiedade está presente como mecanismo de defesa ou proteção, podemos enxergar como “uma simples preocupação”. Algo que em níveis normais, eleva a atenção do indivíduo para uma situação específica para que esse possa ser cuidadoso com o problema em questão.

Mas, quando ela se torna recorrente demais e a pessoa passa a ter crises, temos então o que chamamos de transtorno de ansiedade.

Pense na seguinte analogia para compreender o que diferencia a preocupação do transtorno: É como o alarme de um carro. Ele é ótimo para protegê-lo, mas se o alarme dispara toda hora, passa a ser um transtorno e atrapalha mais do que ajuda. Dessa forma, é preciso observar o quanto esse alarme anda disparando e tratar antes que o transtorno se agrave.

De acordo com o DSM-IV-TR (sigla em inglês para Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), são classificados como transtornos de ansiedade: o ataque de pânico; o transtorno de pânico com ou sem agorafobia; as fobias específicas e fobia social; o transtorno obsessivo-compulsivo; o transtorno de ansiedade generalizada; o transtorno de estresse pós-traumático; o transtorno de estresse agudo.

A ansiedade é essencialmente, “a expectativa de uma ameaça futura” que começa pelo sentimento de desconforto, somado à preocupação e medo excessivos. Ela pode ser leve ou grave e é bem difícil de controlar, pois atinge um alto grau de intensidade em poucos minutos. Além disso, pode durar muito tempo e, geralmente, está acompanhada de sintomas físicos.



ansiedade

ORIGENS E CAMINHOS



Texto por Francine Volpi – CRP 01/18461
Psicóloga Clínica
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

Normalmente acontece assim: ocorre alguma situação de perigo, sentimos medo em uma primeira avaliação mais reativa e logo depois vem a elaboração do sentimento medo: a ansiedade. Tanto o medo quanto a ansiedade são sentimentos necessários a todos os seres humanos e na pré-história tinha como função a evolução da espécie.

O que acontece nos dias de hoje é que estamos cada vez mais inseridos em rotinas afogadas de atividades e com excesso de informação em todos os contextos, proporcionando um funcionamento muito ativo do cérebro. Com a quantidade de obrigações que nos rodeia estamos deixando de “ser” para nos tornar o “fazer”.

Pessoas tentam antecipar situações para dar conta do que pode estar por vir... ou não. E esse “e se” permeia a maioria dos pensamentos, distorcendo a realidade atual e trazendo uma visão mais pessimista de si mesmo, do mundo e do futuro. “E se acontecer”, “e se eu não der conta”, “e se não acontecer”.

Quando essa ansiedade se torna disfuncional, começamos a falar sobre Transtornos de Ansiedade e como lidamos com ela. Algumas pessoas levam essa situação até o extremo e acabam desenvolvendo muito sofrimento para si mesmo e possivelmente para as pessoas que o rodeiam, como a família e os amigos.

Outras desenvolvem válvulas de escape para poder continuar funcionando, aparentemente, sem maiores prejuízos e aqui falamos de desenvolvimento de compulsões: Compulsão Alimentar, Compulsão por Compras, Uso e/ou Abuso de Substâncias Químicas (lícitas e/ou ilícitas), Compulsão por Jogos, Compulsão por Trabalho, Compulsão por Atividade Física, e por aí vai.

Na ânsia de não querer ter um problema acabamos “fingindo” que ele não existe. Muitas vezes se trata de uma forma inconsciente, e é aí que precisamos nos atentar. Olhar para essa situação que traz sofrimento e tentar encará-la é a melhor forma de resolvê-la.

Como toda questão de Saúde Mental é necessário buscar por cuidados profissionais especializados, como um psicoterapeuta e um psiquiatra que o paciente desenvolva vínculo e é de extrema importância fazer o tratamento completo para que evite reincidências futuras.

O psiquiatra avaliará a necessidade ou não de um tratamento medicamentoso e o psicólogo trabalhará com o paciente em uma sessão colaborativa, as interpretações que este faz da realidade em que vive, ajudando a identificar as situações que trazem sofrimento e a buscar meios mais eficazes e saudáveis de lidar com as situações que o rodeiam.

O autocuidado e autoestima são necessários para aumentar a qualidade de vida e para uma maior autoconsciência e consequentemente uma maior consciência que o indivíduo tem dele mesmo, do mundo e do futuro, flexibilizando estas perspectivas. Procure ajuda.

Você sofre com ANSIEDADE?



33% da população mundial sofre de ansiedade



Você pode controlar sua ansiedade com:

- Meditação
- Atividades físicas
- Terapia
- Auto-aprendizado



A Grande São Paulo tem a maior incidência de distúrbios mentais no mundo: 29,6% da população

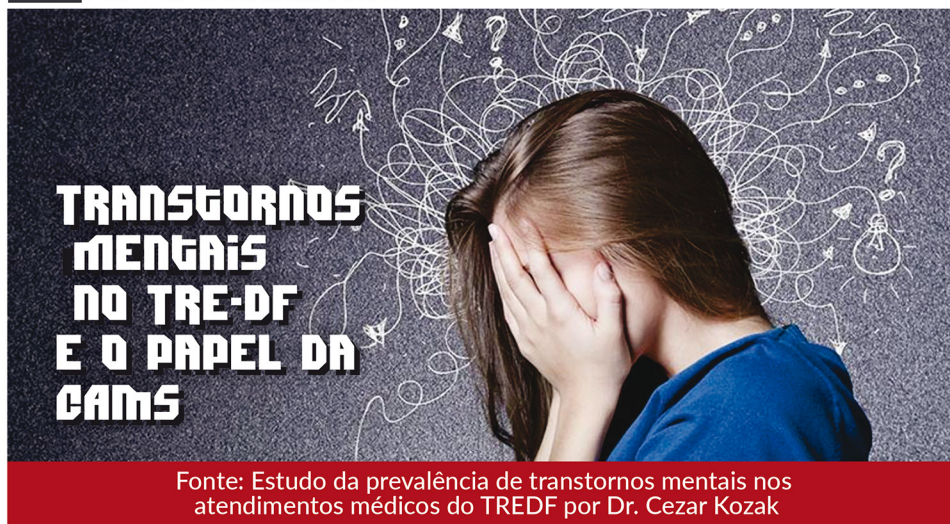
Das 5.037 pessoas pesquisadas, 19,9% sofrem de transtornos de ansiedade



Você sabe identificar uma crise de pânico?

- Taquicardia e tontura
- Sudorese e tremores
- Aumento da pressão arterial
- Formigamento dos membros

Fonte: OMS e Relatório São Paulo Megacity Mental Health Surve



Tendo em vista o impacto causado pela ansiedade e seu crescimento, bem como outros transtornos mentais, principalmente em países de renda baixa e média, a OMS destaca a importância da promoção da saúde mental, da prevenção dos transtornos e do aprimoramento da assistência às pessoas afetadas por doenças mentais. Para o planejamento dessas ações de saúde, é fundamental conhecer a realidade local e, para tanto, as pesquisas são um instrumento essencial.

Com base nesta necessidade, o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), por meio da resolução CNJ 207/2015, instituiu uma política de atenção integral à saúde de magistrados e servidores do Poder Judiciário. E, se enquadrando nesta resolução, o TRE-DF estabeleceu entre as metas do ano passado um estudo que objetivava conhecer a frequência de diagnósticos de transtornos mentais nos atendimentos médicos realizados na CAMS.

O objetivo desta pesquisa era ter uma base de análise para que o atendimento médico em relação a estes transtornos pudessem ser melhorado.

Na pesquisa em questão, realizada de maio a outubro de 2018, foram realizados 1.560 atendimentos médicos na CAMS/TREDF pelos quatro profissionais em atividade no setor. Um transtorno mental foi diagnosticado em 21,3% das consultas, sendo que esse foi o diagnóstico principal em 10,1% dos casos. Em outros 11,2% dos atendimentos, também foi constatado um problema de saúde mental, embora esse não fosse o motivo principal da consulta.

Os meses com maior número de diagnósticos de transtornos mentais foram setembro e outubro de 2018, com frequência de 29,1 e 25,6%, respectivamente. Essa diferença foi significativa do ponto de vista estatístico em relação aos demais meses. Nesses dois meses em conjunto, algum transtorno mental foi identificado em 27,1% das consultas realizadas, enquanto nos quatro meses anteriores a prevalência foi de 18,6%, configurando um aumento de 45,7%. Esse aumento coincide com o período próximo das Eleições Gerais e, provavelmente, está relacionada a esse fato.

No TREDF, no período próximo às eleições, frequentemente há aumento da carga de trabalho, com maior volume de tarefas, prazos limitados para a execução das mesmas e aumento do número de horas trabalhadas, inclusive em dias tradicionais de folga. Esses fatores são estressores por si, assim como podem restringir atividades que são importantes para a saúde mental, tais como esportes, lazer, sono e alimentação regular. Com isso, é possível que o trabalho extraordinário nesse período esteja associado ao aumento da ocorrência de transtornos mentais ou agravamento de condições pré-existentes.

O que se pode observar neste estudo foi uma frequência elevada de diagnósticos de transtornos mentais nos atendimentos médicos realizados na CAMS/TREDF, sendo que em aproximadamente uma em cada cinco consultas esses transtornos estavam presentes, seja como problema principal ou secundário. Provavelmente, isso é reflexo da elevada prevalência dessas enfermidades na população, assim como decorre das características do serviço médico do TREDF.

A CAMS conta com um serviço médico que, do ponto de vista assistencial, tem as características de uma unidade de atenção primária à saúde. É um serviço de fácil acesso aos magistrados, servidores e dependentes, e é caracterizado por atendimento integral à saúde, ou seja, a CAMS oferece atendimento a todos os problemas de saúde e sob a ótica biopsicossocial.

Além da integralidade, outra característica do serviço médico da CAMS é a longitudinalidade. Há continuidade do cuidado e o usuário mantém vínculo com o serviço ao longo do tempo, retornando quando surgem novas demandas. Esse vínculo do usuário com o serviço está relacionado a outra característica do TREDF, que é a da coordenação do cuidado. Ainda que parte dos problemas de saúde seja encaminhada para serviços especializados, a CAMS continua corresponsável e oferece a possibilidade de organizar, coordenar e integrar os cuidados à saúde quando há dois ou mais serviços envolvidos.

Com essas características, é esperado que os usuários também procurem a CAMS para tratamento de problemas relacionados à saúde mental, ainda que nenhum dos médicos do TREDF tenha especialização na área de psiquiatria. Apesar de todos os profissionais do setor possuírem especialização em uma ou mais áreas da medicina, o serviço médico da CAMS é, em sua essência, um serviço médico geral, de assistência integral à saúde.

Transtornos mentais comuns e de menor complexidade podem e devem ser acompanhados nos serviços de atenção primária à saúde. O médico geral deve estar capacitado a lidar com esses problemas, pois espera-se que os serviços gerais de saúde busquem a resolução dos agravos de maior frequência e relevância regional. O encaminhamento a especialistas eventualmente é necessário, mas o primeiro contato do usuário com o serviço de saúde pode ser feito na unidade de atenção básica, função que é exercida no TREDF pela CAMS.

Considerando a frequência elevada de transtornos mentais no Brasil e no mundo, não seria possível o acesso de todas as pessoas afetadas a um especialista em psiquiatria. O Brasil possui aproximadamente cinco psiquiatras por 100 mil habitantes, o que é uma das menores taxas do mundo. Em levantamento feito em 2018, a taxa de psiquiatras por habitantes no Brasil foi a terceira menor entre 34 países estudados e foi três vezes menor que a média desses países. Mesmo no DF, que está no grupo de estados brasileiros com as seis maiores taxas do país, na faixa de 5,7 a 12,8 psiquiatras por 100.000 habitantes, o número de psiquiatras ainda seria insuficiente para atender todos os casos.



Texto pela Psiquiatra Paula Abdalla
Graduada em medicina pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLACe pós graduada em psiquiatria pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo



1- O que diferencia a ansiedade normal da ansiedade patológica?

A ansiedade normal da patológica é diferenciada pelo conjunto de sinais e sintomas apresentados. A ansiedade comum é esporádica e não traz comprometimento social/ laboral ao indivíduo. Já a ansiedade como patologia é apresentada por um período de tempo excessivo e pelo sinais que apresenta durante esse período.

2- Quais os sinais mais comuns?

Os sinais mais comuns são a perturbação do comportamento social, agitação excessiva (taquicardia, fobia), sudorese excessiva em extremidades e, principalmente, medo constante em relação às tarefas diárias. Frequentemente são induzidos por fatores estressores (familiar, laboral, social). E que perduram, desde o primeiro sintoma até o quadro maior, por, em média, seis meses.

3- Acho que sou de transtornos de ansiedade. O que devo fazer?

O diagnóstico do quadro de ansiedade é feito multidisciplinarmente, ou seja, pelo psicólogo e pelo médico psiquiatra. O indicado, quando suspeita da patologia, é sempre procurar orientação especializada, ou seja, com um dos dois profissionais, para que seja avaliado se trata-se mesmo da patologia ou de um episódio de ansiedade.

4- Como é feito o tratamento?

O tratamento também é multidisciplinar. E não somente nas áreas de psiquiatria e psicologia, mas também com acupuntura, atividade física e outras atividades que tragam bem estar ao indivíduo em questão. Quando apresentada a patologia, faz-se necessário o uso de medicamentos para controle dos sinais maiores, como também a necessidade de psicoterapias.

5- Fui ao psiquiatra mas perdi a confiança pois ele me receitou antidepressivos. Isso é normal?

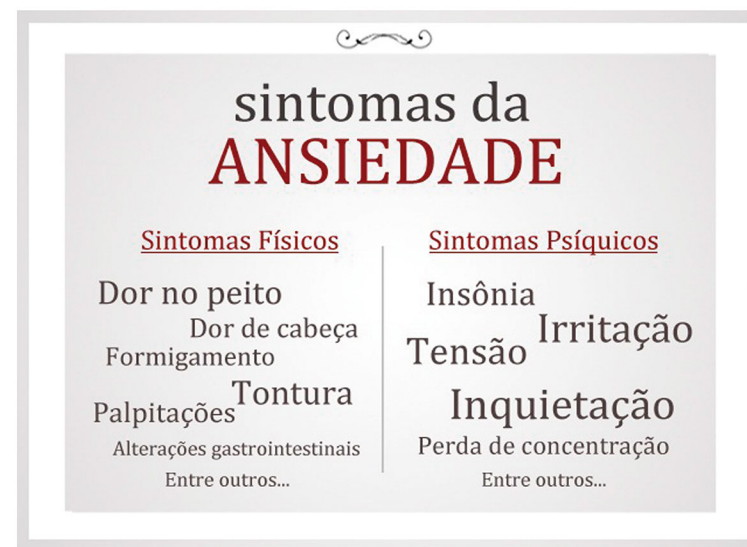
Geralmente e em grande parte dos casos, as duas patologias andam juntas. O indivíduo que apresenta ansiedade pode desenvolver o quadro depressivo, assim como o contrário. Em se tratando de terapia medicamentosa, é comum prescrever antidepressivos para quadros ansiosos, tendo em vista que a terapia é a mesma. Vale ressaltar que a confiança na relação médico-paciente é de extrema importância para a boa adesão ao tratamento. Cabe ao médico assistente esclarecer todo o tratamento e sanar todas as dúvidas que o paciente tenha, tanto com relação ao uso de medicamento quanto em relação ao tempo de tratamento e terapias adicionais.

6- Crianças podem sofrer de ansiedade?

Sim, crianças podem ser diagnosticadas como ansiosas. Assim como na fase adulta, a criança também apresenta ansiedade em suas tarefas diárias, angústia e medo excessivo. Importante lembrar que, em grande parte da ansiedade na infância, pode estar relacionada à estrutura familiar e cobrança excessiva tanto dos familiares quanto da própria criança.

7- Uma pessoa com ansiedade tem um risco maior de sofrer de outros transtornos psiquiátricos?

Tem sim. Os transtornos psiquiátricos correlacionam-se, e apresentam características em comum. Como exemplo, podemos evidenciar a relação entre transtornos de ansiedade e depressão. Por isso faz-se necessário o diagnóstico prévio e correto quanto a qualquer patologia, o que pode prevenir a evolução de outra associada.





DICAS RÁPIDAS PARA

CONTROLAR A ANSIEDADE

sociologialiquida.org/ansiedade

1

GERENCIE SEU TEMPO

Utilizar mal o tempo disponível traz uma terrível sensação de culpa e aumenta a ansiedade.

2

ESTABELEÇA UMA ROTINA

Ter uma rotina produtiva ajudará a organizar seu tempo e alcançar suas metas e objetivos.

3

FAÇA ATIVIDADES FÍSICAS

Corpo são, mente sã.

4

MELHORE SUA ALIMENTAÇÃO

Você é aquilo que você come.

5

MEDITE

Concentre-se para dominar seus próprios pensamentos.

6

DESLIGUE SEU CELULAR

Estudos mostram que o uso excessivo de smartphones aumenta da ansiedade.

7

DURMA BEM

Uma boa noite de sono pode trazer respostas para seus piores problemas.

8

EVITE PESSOAS NEGATIVAS

"Você é a média das 5 pessoas com quem mais convive";

9

ORGANIZE SEU AMBIENTE

Deixar seus espaços bem organizados e atrativos é gratificante para sua mente.

10

BUSQUE AJUDA MÉDICA

Existem pessoas que estudaram durante anos prontas para te ajudar a enfrentar o mal do século.

NEUROPLASTICIDADE



Nesta edição, iremos ensinar algumas técnicas para que você consiga controlar a sua ansiedade mas antes de tudo precisamos entender alguns conceitos.

Para começar, vamos pensar na ansiedade como uma rede de grupos de neurônios no cérebro que criam uma área de associação. Por exemplo, uma violinista terá uma área de associação que se correlaciona com a mão que usa para tocar o instrumento. Quanto mais ela praticar, maior a área se tornará. Se ela parar de tocá-lo por um tempo, o grupo reduz novamente ao seu tamanho normal.

Conseguimos perceber isso no nosso dia a dia, temos facilidade em executar tarefas que praticamos com frequência.

Quanto mais reforçamos um padrão, mais forte o grupo de neurônios se torna, e, à medida que isso acontece, torna-se muito mais difícil controlá-lo. Isso pode trazer pontos positivos como habilidades desenvolvidas mas também pode reforçar questões indesejadas como a ansiedade.

Felizmente, novas pesquisas em neurociência mostram que o cérebro é maleável e capaz de mudar até os padrões mais antigos e arraigados. Portanto, a cada vez que você interrompe o padrão de ansiedade, você está trabalhando para reprogramar o cérebro. Isso é a neuroplasticidade que é a capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se a nível estrutural e funcional quando sujeito a novas experiências.

Outro ponto positivo é que o cérebro pode ser reprogramado muito mais facilmente do que a maioria das pessoas imagina, e por este motivo, separamos, nesta edição, algumas técnicas para controle da ansiedade que irão te auxiliar no processo de neuroplasticidade.

Isso porque, se você conseguir interromper a ansiedade e, em seguida, conectar esse grupo de neurônios a um estado de mais recursos, como o relaxamento, você estará interligando esses neurônios e desfazendo a área de associação que mantinha esse grupo forte.

Dessa maneira, você não só obtém alívio imediato, como também, pouco a pouco, desfaz a rede neural que costumava manter essa ansiedade ativa.

Sugerimos praticar essas técnicas enquanto você as lê. Se você se familiarizar com elas antes que a ansiedade atinja o auge, então você estará preparado sempre que precisar.



Estimulação bilateral

Esta técnica envolve estimular os dois lados do cérebro para interromper a ansiedade. É absurdamente simples, mas surpreendentemente eficaz. Pegue uma bola (ou uma maçã ou qualquer outra coisa que você possa usar para jogar) e pense em algo que lhe esteja causando ansiedade. Assim que você conseguir senti-la em alguma parte de seu corpo, avalie o nível dela em uma escala de um a dez.

Agora jogue a bola de um lado para o outro, de uma mão para a outra, cruzando a linha da mente, estimulando ambos os hemisférios do cérebro. O efeito será mais rápido se você mantiver uma mão à sua frente enquanto a outra balança para o lado cada vez que você passa a bola. Faça isso por um minuto e então pare. Respire fundo e confira o resultado. Você pode perceber que a ansiedade se dissipou.

Isso acontece porque, ativando ambos os hemisférios, você está espalhando sangue e impulsos elétricos em todo o cérebro, atingindo essa área de associação e a difundindo. Logo, esse grupo de ansiedade simplesmente não consegue mais manter-se junto.

Agora, pense na mesma situação novamente, veja quanto de ansiedade você consegue reconhecer ainda presente, e avalie-a mais uma vez na escala de dez a um. Passe a bola ou outro objeto por um minuto e confira o resultado. Repita isso até que a ansiedade tenha sumido completamente.

Isso é algo que você pode fazer em qualquer lugar. Assim que você começar a sentir a ansiedade, simplesmente pegue um objeto – uma chave, uma garrafa de água, qualquer acessório funciona desde que você mova ambos os braços – e ultrapasse com ele a linha mediana do seu corpo.

Visão periférica (pare o mundo)

Ao ajudar as pessoas a superar a ansiedade, se perceberam algumas semelhanças. Seja o que os médicos chamam de ansiedade específica ou generalizada, o diálogo interno ou é o gatilho ou é o que mantém o padrão.

Você vai aprender muitas maneiras diferentes de neutralizar o diálogo interno mais adiante, mas, por agora, experimente esta simples forma de mudar a sua mente:

Comece escolhendo um lugar ou ponto central para olhar. Lentamente, comece a expandir sua visão periférica para incluir tudo ao redor presente no espaço do local.

Agora, expanda sua visão ainda mais para os lados, para cima até o teto e para baixo até o chão. Expanda-a ainda mais, permitindo que seu campo de visão se abra de tal maneira que você consiga imaginar-se tornando consciente do espaço atrás de você.

Pode parecer estranho de início, mas, depois de praticar três ou quatro vezes, você notará que uma calma paira sobre a sua mente e sobre o seu corpo enquanto você percebe que o seu diálogo interno cessou.

A isso que Carlos Castaneda se referiu como “parando o mundo”. Isso normalmente é ensinado a pessoas que têm ansiedade, pois isso os permite ampliar a consciência de dentro para fora. A vantagem da visão periférica é que ela pode ser feita em qualquer lugar, a qualquer hora, e, com a prática, torna-se uma outra maneira de se estar no mundo.



Coerência cardíaca

Esta técnica é adaptada do trabalho do Instituto Heart-Math, um grupo de médicos e psicólogos que está estudando a coerência da frequência cardíaca e o seu efeito na saúde mental e física.

Comece levando sua consciência para o seu coração e, enquanto você faz isso, imagine respirar profundamente, dentro e fora dele. Talvez você queira colocar a sua mão sobre o seu coração para manter a sua consciência lá enquanto você respira por meio dele.

Imagine que, enquanto o seu coração está bombeando sangue saudável por todo o seu corpo, ele também está irradiando energia por meio de todo o seu sistema.

O coração é o transmissor mais forte de energia eletromagnética do corpo. Ao fazer o exercício, você está começando a levar seu cérebro para um estado de onda cerebral mais coerente e relaxado.

O coração envia informações para o cérebro de várias maneiras: eletromagneticamente, que é como funcionam os ECGs; por meio do pulso, enviando informações por uma onda de pressão arterial; e bioquimicamente, pela liberação do peptídeo atrial, um hormônio que inibe outros hormônios do estresse.

Você pode descobrir mais visitando o site heartmathinstitute.com.

Pratique a respiração cardíaca ao longo do dia, sabendo que, assim que sentir ansiedade, você pode levá-la imediatamente para o seu coração, e então respirar. Às vezes, ao se concentrar em seu coração, você talvez queira pensar em alguém ou em algo que ama e permitir que esse sentimento flua através da sua respiração.

E, enquanto você se sente melhor, talvez você possa achar interessante perguntar a si mesmo: “o que posso aprender com isso?” Você pode se surpreender com suas respostas.

Um momento de cair o queixo

Outra maneira rápida de tirar parte do poder da ansiedade é criar uma experiência de cair o queixo. Pare um momento e relaxe a mandíbula o quanto você puder. Relaxe-o ainda mais e o imagine cair no chão.

Ao fazer isso, você estimula o nervo vago, que leva informações do sistema nervoso para o cérebro, mantendo-o informado sobre o que o corpo está fazendo. Quando você deixa sua mandíbula cair, está estimulando o sistema nervoso parassimpático a neutralizar a reação de lutar ou fugir, além de também estar estimulando os pulmões a alcançarem uma boa respiração profunda, criando um fluxo dos bioquímicos associados à resposta de relaxamento. Portanto, relaxe sua mandíbula, respire fundo e pausadamente por três vezes.

Em seguida, expire mais duas vezes pelo nariz. Quando você inspirar profundamente, coloque sua mão na barriga e sinta-a subir. Isso assegura que você está respirando com o seu diafragma.

Algumas pessoas acreditam que, inspirando em uma contagem de quatro, pausando três e exalando oito, elas são capazes de evitar que suas mentes se angustiem, enquanto eles deixam que a resposta de relaxamento seja coerente com sua respiração.

Depois de apenas três ou quatro dessas respirações, as pessoas, normalmente, já ficam bem mais calmas.



O giro ao contrário

Uma das características consistentes da ansiedade e do medo é que eles são sentimentos refletidos fisicamente no corpo. Sempre estão em movimento e geralmente se movem muito rápido.

Pense na última vez em que você ficou assustado. Você talvez se lembre de que o sentimento começou em alguma parte do seu corpo (por exemplo, na sua barriga). Ele se moveu para cima (ou para baixo) e, finalmente, saiu, enquanto o medo passou por você.

Com a ansiedade, o medo se move para cima ou para baixo, mas não vai embora, continua circulando pelo corpo. E por isso que dizemos que o medo tem um giro.

A técnica a seguir é uma maneira de interromper esse ciclo. Ela vem de Richard Bandler, o cocriador da Programação Neuro-Linguística (PNL), e pode ser usada para muitos estados emocionais desconfortáveis diferentes.

Muitas vezes, eu utilizo o exercício com meus clientes uma única vez, e eles são capazes de usá-lo por conta própria como uma saída rápida da ansiedade, alcançando um estado com muito mais recursos. Funciona assim: localize onde você sente a ansiedade se movendo em seu corpo e observe de que maneira o sentimento gira (muitas vezes, é útil usar sua mão para modelar a direção da rotação).

Em seguida, imagine que você pode levar a rotação para fora do seu corpo. Em outras palavras, ainda está girando do mesmo modo que você sentiu antes, mas agora está fora de você.

Uma vez que você consegue senti-la fora de você mesmo, inverta a rotação (e o movimento da mão, se você a estiver usando).

Enquanto você faz isso, imagine trazê-la de volta para dentro do seu corpo, girando nessa direção oposta. Observe como se sente diferente. Agora, pense em algo engraçado e adicione risadas enquanto ela gira, porque isso vai começar a mudar as substâncias químicas e os hormônios que estão percorrendo todo o seu corpo.

Na próxima vez em que você começar a se sentir ansioso, tudo o que você terá de fazer é notar a forma como o sentimento está girando e então invertê-lo. Pessoas relatam uma mudança imediata, e alguns até já sentem vontade de rir.

