



5 Estratégias para:
Aliviar a Ansiedade!

*Fernando
Sarttori*

A ansiedade está na grande maioria das vezes relacionada com preocupação. A ansiedade materializa-se numa ocupação antecipatória dos recursos da mente sobre algo que acontecerá ou que se receia que aconteça no futuro. No entanto a preocupação pode ser útil quando nos leva a agir e a resolver um problema. Mas se você está preocupado com cenários hipotéticos ou cenários catastróficos, a preocupação torna-se um problema sério. Dúvidas e medos irracionais são paralisantes, desmotivantes e não-produtivos.

A ansiedade e conseqüentemente a preocupação exagerada sugam a sua energia emocional, aumentam os níveis de tensão, e interferem com o seu dia-a-dia, tudo isso sem nenhum retorno positivo. A boa notícia é que o terrível hábito da preocupação crônica é um processamento mental que você pode aprender a diminuir e até mesmo a superar. Você pode treinar a sua mente de forma a ficar mais calmo e controlado, permitindo que olhe a vida sob uma perspectiva mais positiva, e assim aliviar a ansiedade.

Uma vez acionada a ansiedade, a preocupação segue-se, é como que um subproduto do processamento ansioso da informação. Conseqüentemente geram-se sentimentos mistos sobre as suas preocupações. As suas preocupações começam a incomodá-lo, passando a manifestar-se de forma sintomática, prejudicando o sono, a concentração, a alimentação, o humor e aumentando os pensamentos de cariz pessimista e catastrófico.

Mas, afortunadamente existem algumas formas de processamento de informação que justificam essas

preocupações . Por exemplo, quando você pensa:

- Talvez eu encontre uma solução.
- Eu não quero esquecer nada.
- Se eu ficar pensando um pouco mais, talvez eu possa resolver a situação.
- Eu não quero ser surpreendido.
- Eu quero ser responsável.

Todos nós temos uma tendência natural para a preocupação, por isso torna se difícil desenraizar se este hábito, porque em certo sentido, as nossas preocupações têm vindo a servir-nos.



PORQUE É TÃO DIFÍCIL PARAR DE SE

PREOCUPAR?

Para os mais preocupados, os pensamentos ansiosos são alimentados pelas crenças, ambas, positivas e negativa, que mantêm a inclinação mental desadequada. Do lado negativo, você pode acreditar que a sua preocupação constante é prejudicial, que vai deixá-lo louco ou afetar a sua saúde. Ou que você vai perder o controle sobre os seus pensamentos, e nunca mais conseguirá controlar a preocupação.

No lado positivo, você pode acreditar que a sua preocupação ajuda a evitar as coisas ruins, evita problemas, e que o prepara para o pior, ou que conduz a soluções.

Crenças negativas, ou preocupar-se com a sua preocupação, faz disparar ainda mais a ansiedade e o ciclo de pensamentos preocupantes irão manter-se. Mas crenças positivas sobre a preocupação podem ser ainda mais prejudiciais. É difícil quebrar o hábito preocupação se você acreditar que a sua preocupação o protege.

Para parar a preocupação excessiva e a ansiedade, você deve abandonar a sua crença de que a preocupação serve um propósito positivo. Depois de perceber que a preocupação é o próprio problema, não a solução, você pode recuperar o equilíbrio emocional e reestruturar os padrões mentais para uma forma mais positiva e otimista de ver a vida.

Nota clarificadora: Atenção, neste artigo quando me refiro à preocupação, estou a abordar as ruminções que você pode ter relativamente a uma possível ameaça ou problema, não sendo essa ameaça real, mas sim imaginada, sem que existam evidências concretas para tal.

PREOCUPAÇÃO E ANSIEDADE – DICA 1: ACEITE A INCERTEZA

A incapacidade de tolerar a incerteza desempenha um papel central no aumento da ansiedade e preocupação. As pessoas que sofrem de preocupação crónica têm um impulso enorme para o esclarecimento de todas as suas dúvidas e imprevisibilidade. Elas precisam saber com 100% de certeza o que vai acontecer.

Preocupar-se é visto como uma maneira de prever o que o futuro lhes reserva, uma forma de evitar surpresas desagradáveis e controlar os resultados. O problema é que esta estratégia de querer saber o que vai acontecer no futuro e/ou certificar-se que as coisas temidas não irão acontecer, simplesmente não funciona.

Pensando em tudo o que podia dar errado, não torna a vida mais previsível. Você pode sentir-se mais seguro acionando a sua tendência mental para a preocupação, mas é apenas uma ilusão. Focalizando os piores cenários não vai certamente impedir que

algumas coisas ruins aconteçam. Apenas irá impedir que você aproveite e goze as coisas boas que tem no momento presente.

Então se você quer parar de se preocupar e pretende aliviar a ansiedade, comece por resolver a sua necessidade de segurança e respostas imediatas.

Desafiar a intolerância de incerteza: A chave para o alívio da ansiedade

Pergunte a si mesmo as seguintes perguntas e anote as suas respostas. Veja se você consegue chegar a um entendimento das desvantagens e problemas de ser intolerante com a incerteza.

- É possível ter certeza sobre tudo na vida?
- Quais são as vantagens de querer ter a certeza de todas as coisas, versus as desvantagens? Ou, como é que a necessidade de ter a certeza é algo útil ou prejudicial na vida?
- Você tende a prever que algumas coisas ruins possam acontecer apenas porque são incertas? Isso é uma coisa razoável a fazer? Qual é a probabilidade de resultados positivos ou neutros acontecerem?
- É possível viver com uma chance pequena de que algo de negativo pode acontecer, dado que o seu risco é muito baixo?

PREOCUPAÇÃO E ANSIEDADE – DICA 2: CRIE UM PERÍODO PARA A PREOCUPAÇÃO

É difícil ser produtivo e funcional na sua vida diária, quando a ansiedade e a preocupação dominam os seus pensamentos. Simplesmente tentar parar de se preocupar não funciona, pelo menos não por muito tempo. Você pode distrair-se por um momento (o que momentaneamente pode ser benéfico), mas você não pode banir os seus pensamentos ansiosos.

Tentar fazer isso muitas vezes torna-os mais fortes e mais incisivos. Mas isso não significa que não existe nada que você possa fazer para diminuir ou superar a sua preocupação. Você precisa de aplicar uma abordagem diferente. Ao invés de tentar suprimir totalmente um pensamento ansioso, uma estratégia que se tem mostrado eficaz é desenvolver o hábito de adiar a preocupação.

Aprenda a adiar a preocupação:

- **Criar um “*período para a sua preocupação*”.** Escolha um horário definido e um lugar para se preocupar. Deve ser o mesmo todos os dias (por exemplo, na sala de estar entre 17:00 – 17:20), tente que seja suficientemente distante da hora de ir dormir para que a ansiedade não lhe prejudique o sono. Durante o seu período de preocupação, você está autorizado a preocupar-se com o que lhe atormenta a mente. O resto do dia,

porém, é uma zona livre de preocupações.

- **Adiar a sua preocupação.** Se um pensamento ansioso ou preocupação emergir na sua mente durante o dia, faça uma breve nota num bloco de papel e adie o processamento de informação para o seu período de preocupação. Lembre-se que você vai ter tempo para pensar nisso mais tarde, então não há necessidade de se preocupar com isso agora. Guarde-a para mais tarde e continue com as suas atividades.
- **Verifique a sua “*lista de preocupações*”, durante o período para se preocupar.** Reflita sobre as preocupações que você escreveu no bloco de papel durante o dia. Se os pensamentos ainda o estão a incomodar, permita preocupar-se com eles, mas apenas para a quantidade de tempo que você especificou para o período de se preocupar. Com esta estratégia provavelmente as suas preocupações não lhe irão parecer mais importantes, desta forma pode reduzir ou eliminar o seu período para a sua preocupação e aproveitar o resto do seu dia.

A reter: Adiar a preocupação é eficaz porque permite quebrar o hábito de se deter sobre as preocupações no momento presente. Assim que você desenvolva a capacidade de adiar os seus pensamentos ansiosos, você vai experimentar um maior alívio da ansiedade, da preocupação e aumentar a sensação de controlo.



PREOCUPAÇÃO E ANSIEDADE – DICA 3: DESAFIE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

Se você sofre de ansiedade e preocupações crônicas , é provável que você olhe para o mundo de maneiras que parecem torná-lo mais perigoso do que realmente é. Por exemplo, você pode superestimar a possibilidade de que as coisas vão sair mal, saltar imediatamente para cenários catastróficos, ou tratar cada pensamento negativo, como se fosse um facto real.

Você também pode desacreditar a sua própria capacidade para lidar com os problemas da vida, assumindo que tudo irá correr mal ao primeiro sinal de dificuldade. Estes pensamento irracionais e atitudesessimistas são conhecidas como *distorções cognitivas*.

Apesar das *distorções cognitivas* não serem baseadas na realidade, torna-se difícil para a pessoa contrapor e eliminar este tipo de raciocínio. Muitas vezes, estas distorções são parte de um padrão de pensamento que tem usado ao longo da vida, tornou-se tão automático que nem sequer está totalmente consciente disso.

A fim de quebrar esses hábitos de pensamento destrutivo e distorcido e parar a preocupação e ansiedade que eles originam, você deve ganhar motivação para treinar a sua mente com novas formas de raciocínio, instituindo um pensamento positivo e adequado.

Comece por identificar o pensamento perturbador, sendo o mais detalhado possível sobre o que o assusta ou preocupa. Então, ao invés de ver os seus pensamentos como factos, olhe para eles como hipóteses que você está testando no sentido de verificar se vão ao encontro daquilo que quer para si e lhe serve. Ao examinar e desafiar os seus medos e preocupações, você vai desenvolver uma perspectiva mais equilibrada, vai desenvolver equilíbrio emocional.

Pare de se preocupar, questionando o pensamento que o preocupa:

- Qual é a evidência de que o pensamento é verdadeiro? Isso não é verdade?
- Existe uma forma mais positiva, realista de encarar a situação?
- Qual é a probabilidade de que o que eu tenho medo realmente aconteça?

- Se a probabilidade é baixa, quais serão alguns dos resultados mais prováveis?
- É o pensamento útil? Como é que preocupar-me com isso me ajudará ou me prejudicará?
- O que eu diria a um amigo que tenha esta preocupação?

Distorções cognitivas que conduzem à ansiedade e preocupação:

- **Pensamentos de tudo ou nada.** Você olha para as coisas pensando de forma categórica e absolutista, como se as coisas tivessem de ser preto ou branco, sem meio termo.” Se eu ficar aquém da perfeição, eu sou um fracasso total”.
- **Hipergeneralização.** Você faz generalizações a partir de uma única experiência negativa, esperando que ela se mantenha sempre verdadeira.”Eu não serei contratado para o trabalho;. Eu nunca vou conseguir qualquer emprego”. O filtro mental focaliza apenas os aspectos negativos, enquanto omite todos os aspectos positivos. Percebendo a única coisa que correu mal, ao invés de todas as coisas que deram certo.
- **Desvalorização do que é positivo.** Não dá atenção às coisas boas que lhe acontecem. “Eu estive bem na apresentação, mas isso foi apenas pura sorte.”)
- **Tirar conclusões precipitadas e fazer interpretações negativas, sem provas concretas.** Você age como alguém que acredita ser capaz de ler a mente dos outros. “Eu sei que

aquela pessoa me odeia.”) Ou como se fosse um cartomante. “Só sei que algo terrível está para acontecer.”

- **Pensamentos catastróficos.** Espera o pior cenário possível de acontecer. “O piloto disse que estamos num buraco de turbulência. O avião vai cair!”.
- **Raciocínio emocional.** Acreditando que a maneira que você sente reflete a realidade. “Eu sinto medo agora. Isso deve significar que estou em perigo físico real.”
- **Regras rígidas do tipo: “Eu tenho de...” ou “Eu nunca posso...”.** Munindo-se de uma lista rigorosa do que você deve e não deve fazer, punindo-se a si mesmo se quebrar alguma das regras.
- **Rotulagem.** Rotular-se com base em erros e deficiências percebidas. “Eu sou um fracasso, um idiota, um perdedor”.
- **Personalização.** Assumindo a responsabilidade (*inflação da responsabilidade*) por coisas que estão fora de seu controle. “O meu filho teve um acidente, a culpa é minha. Devia ter avisado para ele dirigir com cuidado quando chove”.

PREOCUPAÇÃO E ANSIEDADE – DICA 4: APRENDA A RELAXAR

A ansiedade é mais do que apenas um sentimento. A ansiedade comporta uma resposta que se faz sentir no corpo físico, emitindo uma reação de “lutar ou fugir” a uma ameaça percebida. O seu coração

bate mais forte, você respira mais rápido, os seus músculos ficam tensos, e em algumas situações por ter uma sensação de “tontura”.

Quando você está relaxado, o contrário acontece. A sua frequência cardíaca diminui, você respira de forma mais lenta e profunda, os músculos relaxam, e a sua pressão arterial estabiliza-se. Desse modo, algo de extraordinário acontece para a diminuição da ansiedade, é impossível estar-se ansioso e relaxado ao mesmo tempo. E isto é tremendamente capacitador, é uma estratégia muito poderosa que pode ser utilizada em situações de extrema ansiedade. O relaxamento é uma tática poderosa para o alívio da ansiedade.

Se você é uma pessoa que sofre de preocupação crônica, as técnicas de relaxamento, como relaxamento muscular progressivo, respiração profunda e meditação podem ensiná-lo a relaxar. A chave é a prática regular. Tente reservar pelo menos 20 minutos por dia. Com o tempo, a resposta de relaxamento será mais fácil, até que ela possa instituir-se como uma técnica efetiva ao seu dispor para regular o seu estado de ansiedade para níveis funcionais e adequados a diferentes situações de vida.

Algumas técnicas de relaxamento úteis:

- **O relaxamento muscular progressivo.** Quando a ansiedade toma conta de si, o relaxamento muscular progressivo pode

ajudá-lo a libertar a tensão muscular e reduzir ou afastar as suas preocupações. A técnica envolve sistematicamente contrair e, em seguida, descontrair os grupos musculares diferentes no seu corpo. Como o corpo relaxa, a sua mente irá focar-se nessa sensação de bem-estar e automaticamente abandonar os pensamentos ansiogênicos.

- **A respiração profunda.** Quando você está ansioso, respira mais rápido. Essa hiperventilação provoca sintomas como tontura, falta de ar, rigidez, formiguelo nas mãos e pés. Estes sintomas físicos são assustadores, levando a mais ansiedade e pânico. Mas ao respirar profundamente pelo diafragma, você pode reverter esses sintomas e acalmar-se.
- **Meditação.** Muitos tipos de meditação provaram ser eficazes para reduzir a ansiedade. A meditação mindfulness, em particular, mostra-se como uma técnica muito útil para o alívio da ansiedade. Pesquisas mostram que a meditação mindfulness pode realmente mudar alguns estados do seu cérebro. Com a prática regular, a meditação aumenta a sensação de serenidade e alegria.



PREOCUPAÇÃO E ANSIEDADE – DICA 5: CUIDE DE SI MESMO

Um estilo de vida saudável e equilibrada desempenha um grande papel na manutenção da ansiedade, medos e preocupações a níveis funcionais e adequados.

Apresento a seguir uma série de maneiras que pode utilizar para aliviar a ansiedade e preocupação, cuidando de si mesmo:

- **Procure suporte em amigos, familiares ou ajuda profissional.**
A ansiedade e preocupação pioram quando você se sente impotente e sozinho. Empenhe-se em construir um forte sistema de apoio. Quanto mais você estiver ligado a outras pessoas, menos vulnerável você vai sentir-se. Se você começar a sentir-se oprimido com a preocupação, ligue para um familiar ou amigo de confiança. Fale-lhe sobre as suas preocupações, desabafar pode fazer com que os seus problemas pareçam menos ameaçadores.
- **Adote hábitos alimentares saudáveis.** Comece bem o seu dia tomando o pequeno almoço, e continue com pequenas refeições frequentes ao longo do dia. Ficar muito tempo sem comer leva à redução dos níveis de açúcar no sangue, o que pode fazer você sentir-se ansioso e irritado. Coma hidratos de carbono, como arroz integral, frutas e legumes.

- **Pratique atividades de lazer.** Procure praticar atividades que lhe tragam satisfação, alegria e o relaxem. Faça atividades que lhe fiquem envolvido e emerso, que lhe façam perder a noção de tempo.
- **Pratique exercício Físico.** Faça algum tipo de actividade física, de preferência de cariz aeróbios, como caminhadas, corridas de baixa intensidade, ou algum tipo de jogo colectivo.

Permita se conhecer e buscar recursos para ter uma vida plena de realização.



Fernando Sarttori, especialista em auxiliar pessoas a liderarem suas emoções, com um método que é capaz de dar um novo olhar a vida, obtendo realização e transformação.

Conheça a hipnose clínica.



[\(54\) 99118-4880](tel:(54)99118-4880)



www.fernandosarttori.com.br



[@sarttori.fernando](https://www.facebook.com/sarttori.fernando)



[@sarttori.fernando](https://www.instagram.com/sarttori.fernando)

Fernando
Sarttori