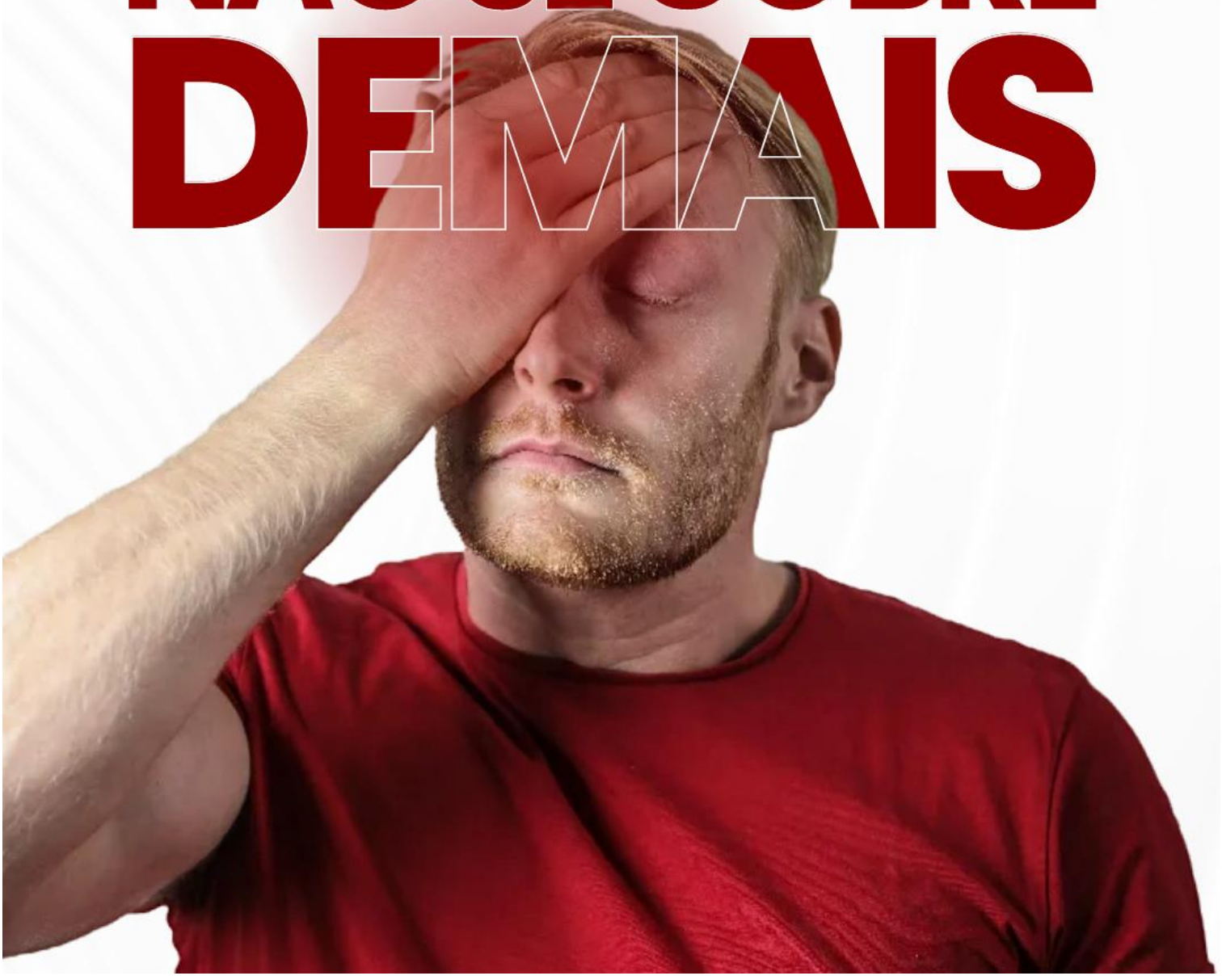
leia a legenda

NÃO SE COBRE DEMAIS



POSITIVIDADE



Como ter uma positividade

NÃO TÓXICA

leia a legenda

Sintomas físicos da ansiedade



leia a legenda

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

Você sabe oque é?



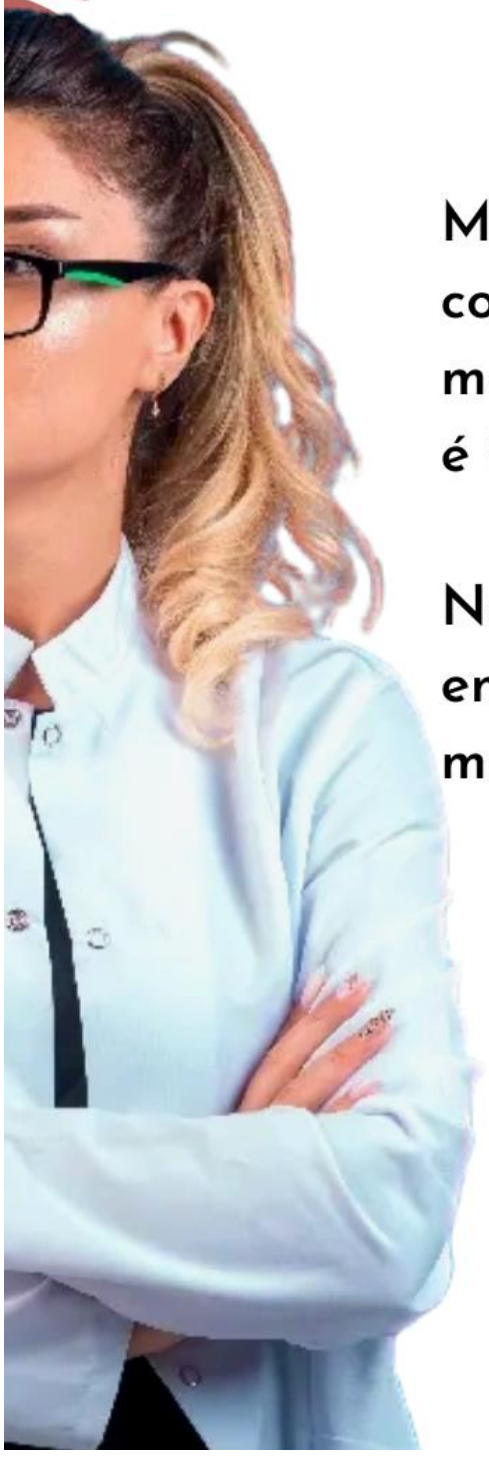

ansiedade
O QUE É
ANSIEDADE
e como ela afeta a saúde mental
leia a legenda

Evitar sentir coisas difíceis

pode não ser uma boa ideia



ARRASTA PARA O LADO!



Muitas vezes, quando nos deparamos com emoções difíceis como tristeza, medo ou raiva, nossa primeira reação é tentar fugir desses sentimentos.

No entanto, essa estratégia de evitar emoções difíceis pode não ser a melhor opção a longo prazo.

Emoções difíceis são aquelas que nos fazem sentir desconfortáveis ou desagradáveis, como tristeza, medo, raiva, ansiedade, culpa e vergonha.

Esses sentimentos podem ser causados por eventos estressantes, traumas, mudanças na vida ou até mesmo pela rotina diária.

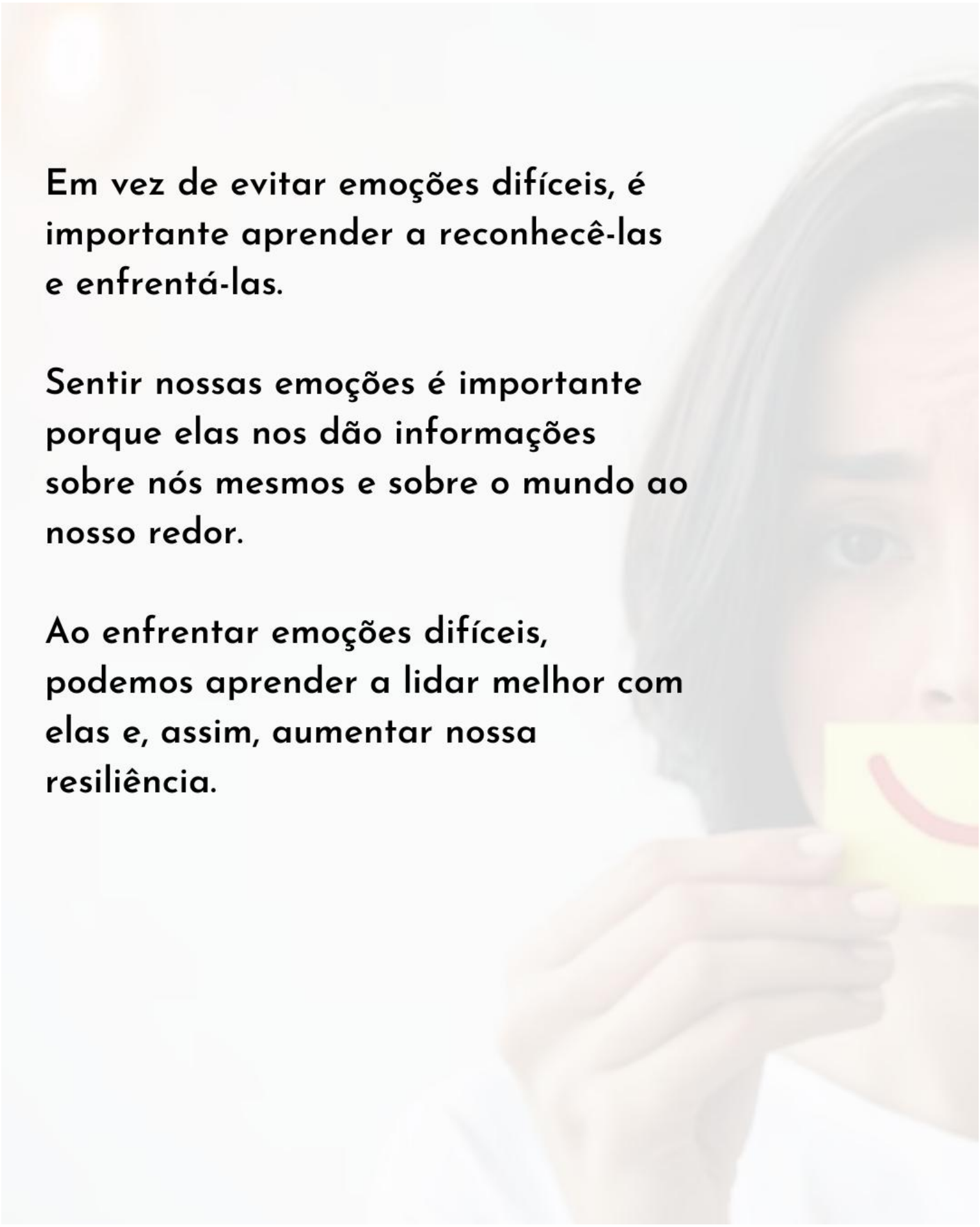
Evitar emoções difíceis pode levar a consequências negativas.

Quando ignoramos esses sentimentos, podemos perdê-los de vista temporariamente, mas eles continuam a nos afetar de maneiras que podem ser prejudiciais a longo prazo.

Em vez de evitar emoções difíceis, é importante aprender a reconhecê-las e enfrentá-las.

Sentir nossas emoções é importante porque elas nos dão informações sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor.

Ao enfrentar emoções difíceis, podemos aprender a lidar melhor com elas e, assim, aumentar nossa resiliência.



Existem muitas estratégias para enfrentar emoções difíceis.

Algumas delas incluem: exercícios de respiração, meditação, terapia, atividade física, hobbies criativos, e conversar com amigos e familiares.

É importante encontrar uma estratégia que funcione para você.

Em resumo, evitar emoções difíceis pode parecer uma solução fácil no curto prazo, mas pode ter consequências negativas a longo prazo.

É importante aprender a reconhecer e enfrentar nossas emoções difíceis para nos tornarmos mais resilientes e lidarmos melhor com as dificuldades da vida.