

ELIMINE A
ANSIEDADE DE

FORMAS

9



SUMÁRIO

Introdução.....,	3
Passo 1 – Pratique a atenção plena.....	5
Passo 2 – Utilize técnicas de respiração.....	8
Passo 3 – Gerencie seus pensamentos.....	12
Passo 4 – Gerencie suas atividades.....	20
Passo 5 – Conhecça maneiras de encontrar a calma instantânea	23
Passo 6 – Tenha boas noites de sono.	26
Passo 7 – Mude seu estilo de vida para recuperar o controle.	30
Passo 8 – Seja uma pessoa positiva.	33
Passo 9 – Como controlar a ansiedade com aromaterapia.	36
Conclusão.....	40

Introdução

Você está constantemente com medo, preocupado ou talvez nervoso? Você tem problemas para dormir ou sempre se sente cansado e em pânico? Você gostaria de superar esses problemas para começar a viver a vida que deseja?

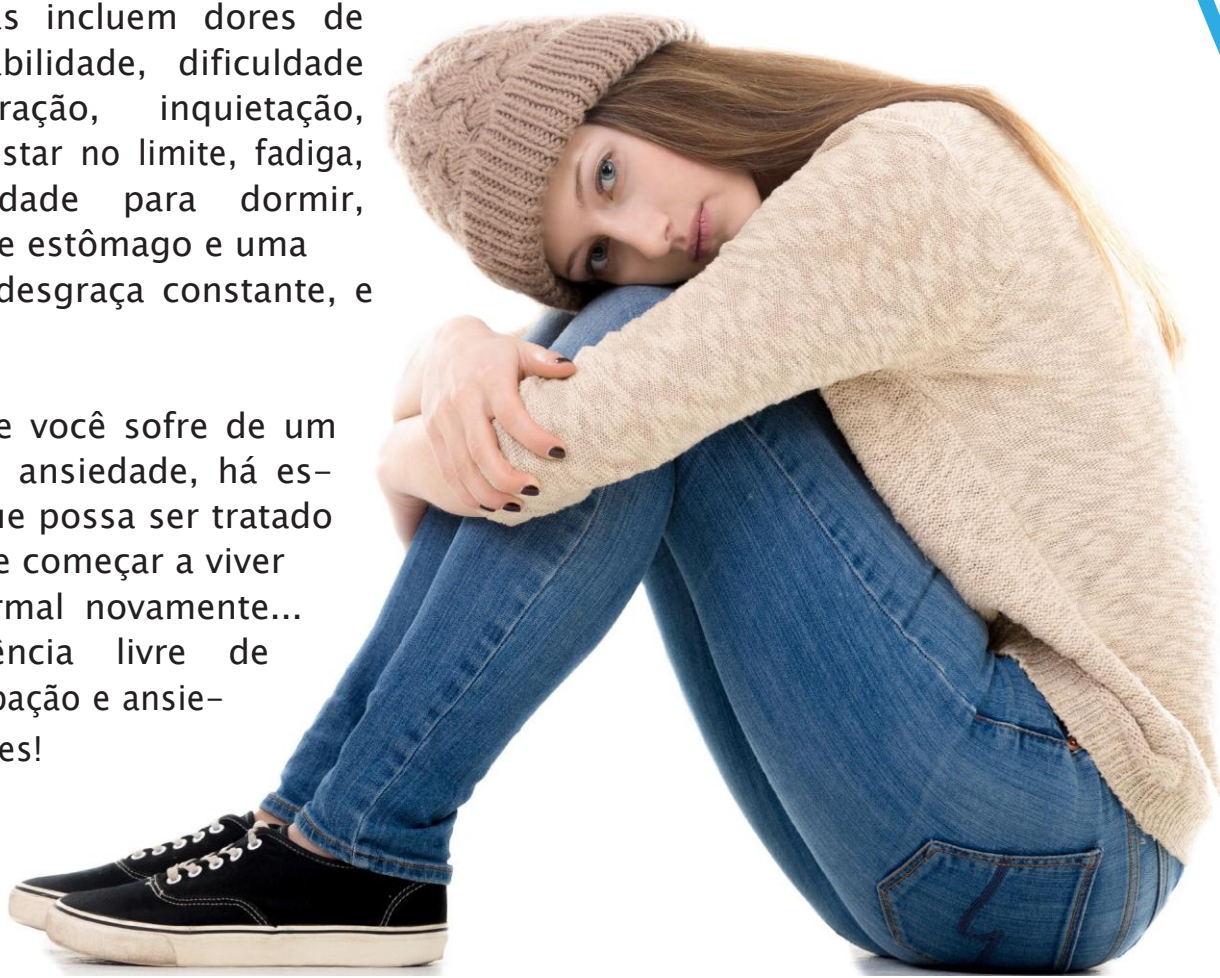
Esses tipos de sentimentos e emoções costumam ser diagnosticados como ansiedade e são uma reação normal do cérebro, resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária. Afinal, todos lidam com momentos em suas vidas em que sentem que o mundo está prestes a desmoronar.

Embora essa seja uma reação completamente normal a situações estressantes, há momentos em que essas emoções e pensamentos se tornam tão comuns que começam a ter um grande impacto negativo em nossas vidas. E quando isso acontece, você cruzou a linha do normal para o anormal.

Se seus sentimentos de medo se tornam tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldade em realizar até as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser resolvido. Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade: de modo geral, é caracterizada quando alguém experimenta preocupação e medo duradouros sobre muitas coisas, como: carreira, dinheiro, família ou até mesmo escola.

Seus sintomas incluem dores de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, sensação de estar no limite, fadiga, suor, dificuldade para dormir, náusea, dor de estômago e uma sensação de desgraça constante, e iminente.

Felizmente, se você sofre de um transtorno de ansiedade, há esperança de que possa ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal novamente... uma experiência livre de medo, preocupação e ansiedade constantes!



Fazendo algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, livrar-se dos efeitos debilitantes dessa condição.

Nesse guia, descubra 8 passos simples e eficazes para seguir durante 30 dias, com técnicas comprovadas cientificamente que irão diminuir e até mesmo eliminar a sua ansiedade...

Então, prepare-se para vencer a ansiedade de uma vez por todas, e viver a vida dos seus sonhos!



PASSO 1 - PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA

Você pode estar se perguntando: “o que exatamente é atenção plena e como ela pode ser usada para superar a ansiedade?”. Em geral, atenção plena significa estar totalmente desperto em nosso cotidiano. É um método para abordar a vida sabendo que o presente é o momento mais importante.

A prática da atenção plena é a capacidade de prestar atenção consciente às nossas experiências internas e externas, por meio de uma atitude aberta que deixa de lado julgamentos desnecessários. É uma forma de direcionar nossa consciência para o presente, e isso permite que alguém faça melhor uso de seus recursos, percepções, intuições e criatividade.

Assim, você aprende a observar seus pensamentos e sentimentos diariamente. Isso ajuda a criar um espaço entre seus sentimentos e reações, o que permite que você seja capaz de perceber como reagir reflexivamente à situação, em vez de uma resposta automática e reflexiva.



Benefícios da atenção plena

Focar no presente permite que você se preocupe menos com o que aconteceu no passado, bem como com o que acontecerá no futuro. Abaixo, estão três benefícios para explicar porque a atenção plena funciona para pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade:

1. Alivia o estresse físico e evita problemas de saúde

O mundo está cheio de gatilhos que induzem ao estresse, mas como a atenção plena o incentiva a pensar na realidade presente, o estresse diário pode ser reduzido e até mesmo totalmente aliviado. Então, quando você o elimina, evita o desenvolvimento de muitos problemas graves de saúde, como hipertensão, obesidade e doenças cardíacas.

2. Elimina Preocupações

A preocupação é um dos maiores fatores que podem causar estresse e prejudicar sua saúde física e mental. No entanto, se você praticar a atenção plena, poderá treinar-se para focar nas coisas presentes e ver as coisas ao seu redor como são e sem julgamento. Já que você não precisa pensar em outras coisas do futuro ou do passado, não há nada com que se preocupar, então você pode dar ao seu corpo um bom descanso, paz de espírito e felicidade!



3. Elimina a depressão e outros transtornos mentais

Como a atenção plena é considerada um estado mental de concentração e foco, ela pode ajudar a eliminar uma série de transtornos mentais, como ansiedade e depressão. Então, se você sofre de ansiedade ou depressão, ignorar seu estado mental pode piorar a condição e resultar em condições ainda mais graves.

No entanto, praticar a atenção plena o incentiva a libertar a mente de preocupações que podem levar a vários transtornos mentais. Portanto, quando esses pensamentos ansiosos vierem, direcione a sua consciência para o presente, focando no hoje. Isso dispersará as preocupações desnecessárias!



PASSO 2 - UTILIZE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

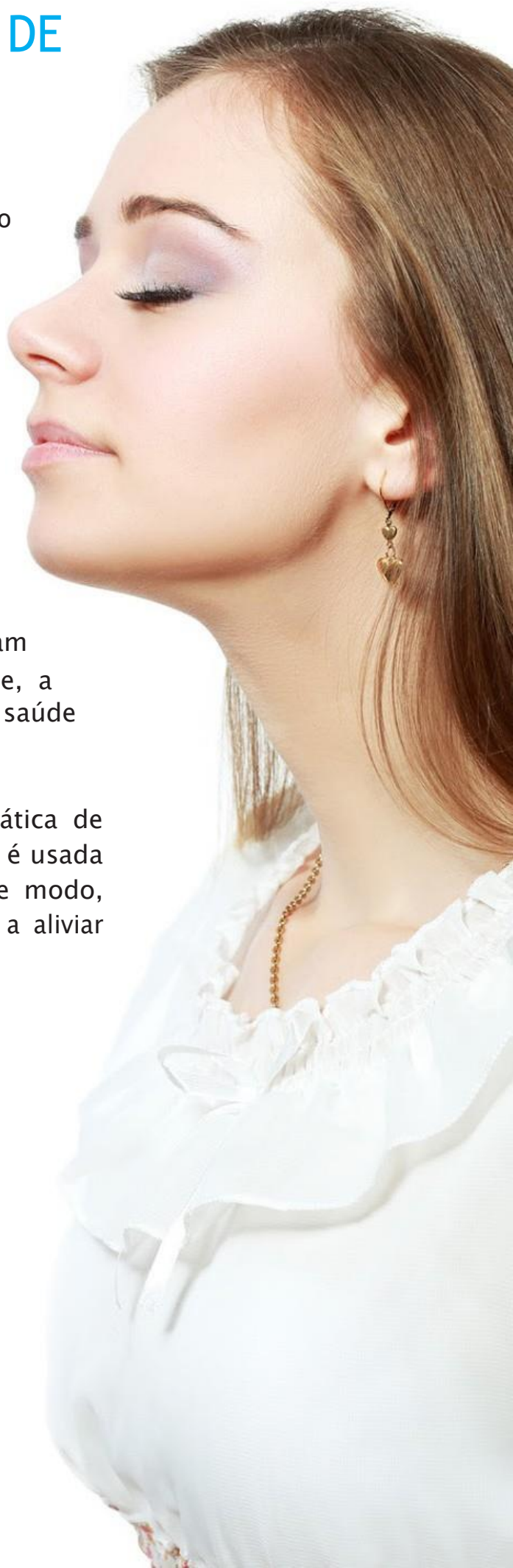
A respiração é definida como uma função automática do corpo que é gerenciada pelo sistema respiratório e controlada pelo sistema nervoso central. Ela pode ser notada como uma resposta do corpo quando ele se depara com

o estresse, onde há uma mudança marcante nos padrões e taxas de controle de ar, e isso faz parte do mecanismo de luta ou fuga do organismo.

Os humanos receberam o poder de controlar seus padrões de respiração, e estudos mostraram que podemos controlar e combater o estresse, a depressão, a ansiedade e outras condições de saúde relacionadas.

A respiração controlada, quando usada na prática de yoga e outras atividades de meditação, também é usada para atingir um estado de relaxamento. Desse modo, técnicas de respiração controlada podem ajudar a aliviar as seguintes condições:

- Transtornos de ansiedade;
- Ataques de pânico;
- Síndrome da fadiga crônica;
- Ataques de asma;
- Dor forte;
- Pressão alta;
- Insônia;
- Estresse



A relação entre estresse e respiração

O papel mais fundamental da respiração é levar oxigênio para o corpo e remover o dióxido de carbono do corpo através dos pulmões. Os músculos que circundam os pulmões, como o diafragma, controlam o movimento dos pulmões, assim como os músculos localizados entre as costelas.

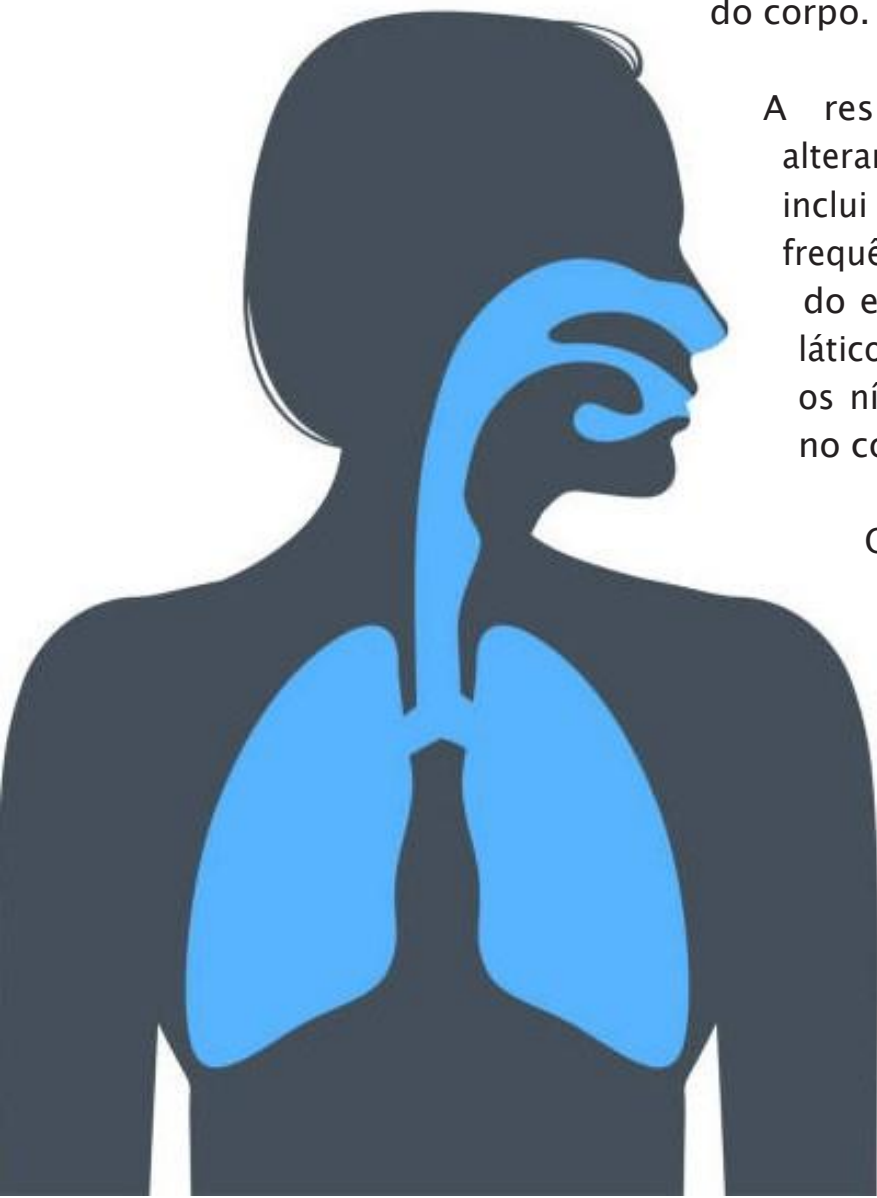
Normalmente, quando você está ansioso, faz respirações pequenas e superficiais com o uso dos músculos dos ombros, em vez dos músculos do diafragma, a fim de controlar o comportamento respiratório nos pulmões. Esse tipo de mecanismo respiratório interrompe o equilíbrio dos gases no corpo. Por outro lado, a hiperventilação ou a respiração excessiva superficial podem prolongar muito a sensação de ansiedade, pois agravam os sintomas de estresse.

A resposta de relaxamento da respiração

Se você estiver se sentindo estressado ou ansioso, pode relaxar seu corpo respirando lenta e suavemente pelo nariz para ajudar a equilibrar seus padrões de respiração. Seguir o padrão respiratório de uma pessoa relaxada pode acalmar o sistema nervoso, responsável por administrar as funções involuntárias do corpo.

A respiração controlada também pode alterar o estado fisiológico da pessoa, o que inclui reduzir a pressão arterial, diminuir a frequência cardíaca, diminuir os hormônios do estresse, diminuir o acúmulo de ácido láctico nos tecidos dos músculos e gerenciar os níveis de oxigênio e dióxido de carbono no corrente sanguínea.

Outras mudanças fisiológicas que podem ser afetadas quando você aprende a controlar sua respiração incluem aumentar sua energia física e aumentar a sensação de calma e bem-estar.



Exercícios de respiração para reduzir a ansiedade

Existem três exercícios de respiração profunda que você pode praticar para ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão. Conforme discutido anteriormente, o ato de hiperventilar pode aumentar e piorar muito os sintomas de estresse e ansiedade. Os exercícios respiratórios a seguir podem ser usados em qualquer lugar para ajudá-lo a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade:

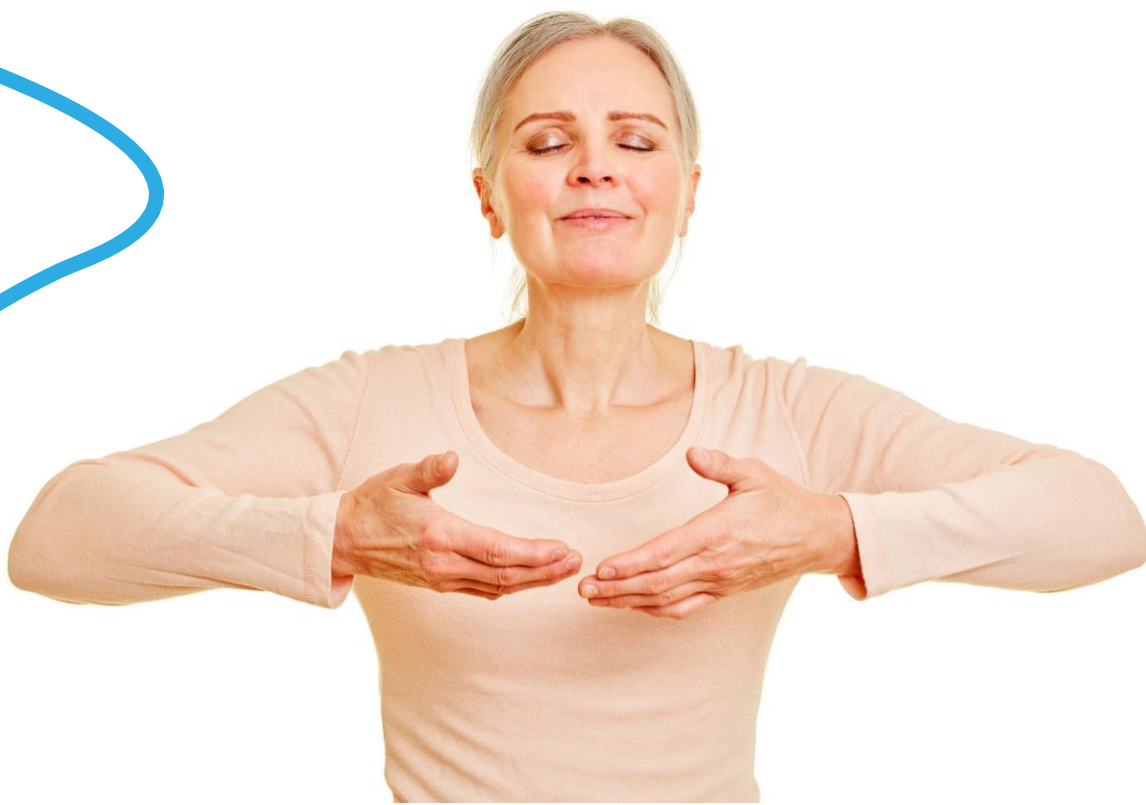
1. Respiração Coerente

Essa técnica de respiração controlada permite que você diminua drasticamente a respiração e ajuda a aumentar a variação da frequência cardíaca, ou VFC, que é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático. A técnica é simples e pode ser realizada em qualquer lugar:

Comece inspirando profundamente, enquanto conta até cinco e, em seguida, conte até cinco novamente enquanto expira. Essa técnica faz com que você respire a uma taxa de cinco respirações a cada minuto. O resultado é que a variação cardíaca mais alta, significa um sistema cardiovascular mais saudável, portanto, uma resposta mais forte ao estresse.

2. Respiração de resistência

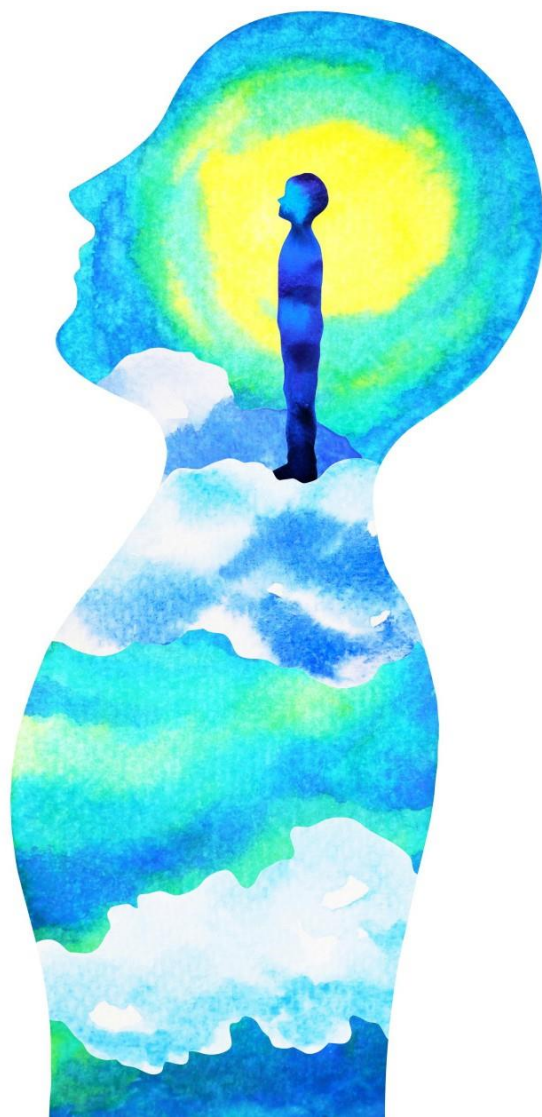
A respiração de resistência, como o próprio nome indica, é a respiração com resistência no fluxo de ar que entra e sai do corpo. É uma maneira de respirar em que você estreita a passagem do ar ou usa objetos, como um canudo, para inspirar e expirar.



Uma maneira mais fácil de fazer isso é respirar pelo nariz; em vez de pela boca; outra maneira é respirar enquanto canta, pois as cordas vocais estreitam a passagem do ar.

3. Respiração em movimento

Essa é uma técnica de respirar com a imaginação: ao inspirar, você precisa imaginar que está movendo a respiração dos pulmões para o topo da cabeça. Aprender a controlar a respiração pode reduzir muito os sintomas de estresse e ajudá-lo a superar o transtorno de ansiedade. Portanto, combinar técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com a atenção plena, pode manter sua mente calma e focada no presente.



PASSO 3 - GERENCIE SEUS PENSAMENTOS

Se você costuma ter pensamentos estranhos e malucos que são perturbadores e quer tirá-los da sua cabeça, então ficará feliz em saber que pode fazer exatamente isso quando aprender a gerenciar seus pensamentos, e como consequência, irá ajudá-lo a controlar sua ansiedade.

Embora seja normal ter esses pensamentos de vez em quando, o que os torna anormais e fora do comum é quando eles reaparecem com frequência e você tem dificuldade para esquecê-los. Eles podem até causar medo, pois o pensamento é muito perturbador por natureza. No entanto, se você quiser ser capaz de gerenciá-los, precisará compreender os fatos que os cercam, suas raízes e como evitá-los.

Algumas experiências mais comuns ocorrem imediatamente antes de uma entrevista de emprego, exame ou até mesmo de convidar alguém para sair. E, se você experimenta o medo e ansiedade, provavelmente evita as coisas que fazem se sentir desconfortável. Por exemplo, se você não gosta de multidões ou da socialização, provavelmente opta por evitar aglomerações de pessoas, como sair em um feriado ou fazer compras.



Sim, isso pode ser a coisa mais natural a fazer, mas é um problema: evitar o medo intensifica a ansiedade. Você pode não perceber, mas quando evita algo por causa do medo, o alívio de não ter que enfrentá-lo é a sua maior recompensa, e isso se torna um ciclo viciante que progride com o tempo.

Logo, se grandes multidões o deixam desconfortável, multidões menores farão o mesmo. E com o tempo, a sua “prevenção” aumentará, empurrando você para um ponto onde a mera visão de pessoas ou o simples pensamento de conversar com alguém te gerem um ataque de pânico. Então, para enfrentá-los, você deve primeiro saber o quê exatamente teme. O que é que mais te incomoda? O que acelera sua ansiedade? Responda mentalmente ou de preferência em uma folha de papel as perguntas abaixo:

- 1.** Reflita sobre seus top 5 medos – aqueles que te atrapalham no caminho de seus objetivos e os que você quer fazer algo sobre.
- 2.** De onde é que eles vêm? Quais as situações e eventos que trazem esses medos?
- 3.** O que é o pior que pode acontecer? Imagine-os. Descreva em palavras.



4. Aproveite seu tempo e não se apresse para imaginar essas experiências.

5. Analise suas respostas.

Agora que você se concentrou em seus medos e de onde eles vêm, você pode criar um plano para superá-los:

- Escolha o item menos temido de sua lista de verificação.
- Crie etapas que o ajudarão a superar seu medo, imaginando a ocasião e depois realmente vivendo ele. Por exemplo, Lucas teme lugares lotados (especialmente shoppings) e, portanto, seus passos podem incluir:
 1. Imaginar-se esperando na fila de um escritório e interagindo com as pessoas –Vá realmente a um escritório por si mesmo, e cumprimente a pessoa no balcão.
 2. Imaginar-se assistindo um filme no teatro – Assista a um filme com um amigo durante a semana e, com o tempo, durante o fim de semana.



3. Imaginar-se fazendo compras em uma loja – Vá realmente ao supermercado fazer compras em um fim de semana, e passe um tempo na loja.

4. Imaginar-se visitando um shopping durante um feriado – Visite e gaste tempo no shopping com um amigo, depois sozinho.

- Reserve um tempo para refletir sobre seu plano. Mantenha-o real e em ordem.
- Tome tempo para executar o seu plano e enfrentar seu medo, acompanhando seu progresso até ele não te incomodar mais.

Decida viver seus maiores medos, desta vez mais conscientemente. Experimente um e passe para o próximo, depois de ter totalmente feito a paz com o anterior. Claro, isso pode levar algum tempo, mas os efeitos positivos podem durar por toda a vida. Assim, não corra.

Lembre-se que você está indo da imaginação para a experiência real, sendo esse o propósito deste exercício: se aprofundar em seus medos e entender o que está aprendendo com eles.

Uma vez que você reconhece isso, poderá trabalhar no aprendizado e o sofrimento irá gradualmente diminuir, sentindo-se mais seguro e confortável.

Mais uma vez, não tenha pressa e tome o seu tempo para viver a experiência. Abraça as mudanças que vêm com isso.



Como lidar com pensamentos inúteis

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é uma escola de psicoterapia que afirma que, se você deseja administrar os pensamentos negativos, deve fazer um esforço consciente para interromper os pensamentos negativos e substituí-los por positivos. Para fazer isso, você precisa empregar a estratégia 3C: cessar, acalmar, mudar:

1. Cessar

O primeiro passo para gerenciar pensamentos inúteis é parar de pensar nos pensamentos negativos de forma ativa e consciente, se distraindo deles. Então, a questão é: como você pode se distrair? Uma técnica altamente reconhecida é prender um elástico contra o pulso quando você começa a ter pensamentos inúteis.

O forte choque do elástico atingindo sua pele pode desviar sua atenção. Outro método que você pode tentar é se envolver em algo físico, como pular para cima e para baixo, estalar os dedos em um ritmo complicado ou começar a cantar. Você pode até tentar mudar seu foco para uma imagem cômica ou estranha.



2. Acalmar

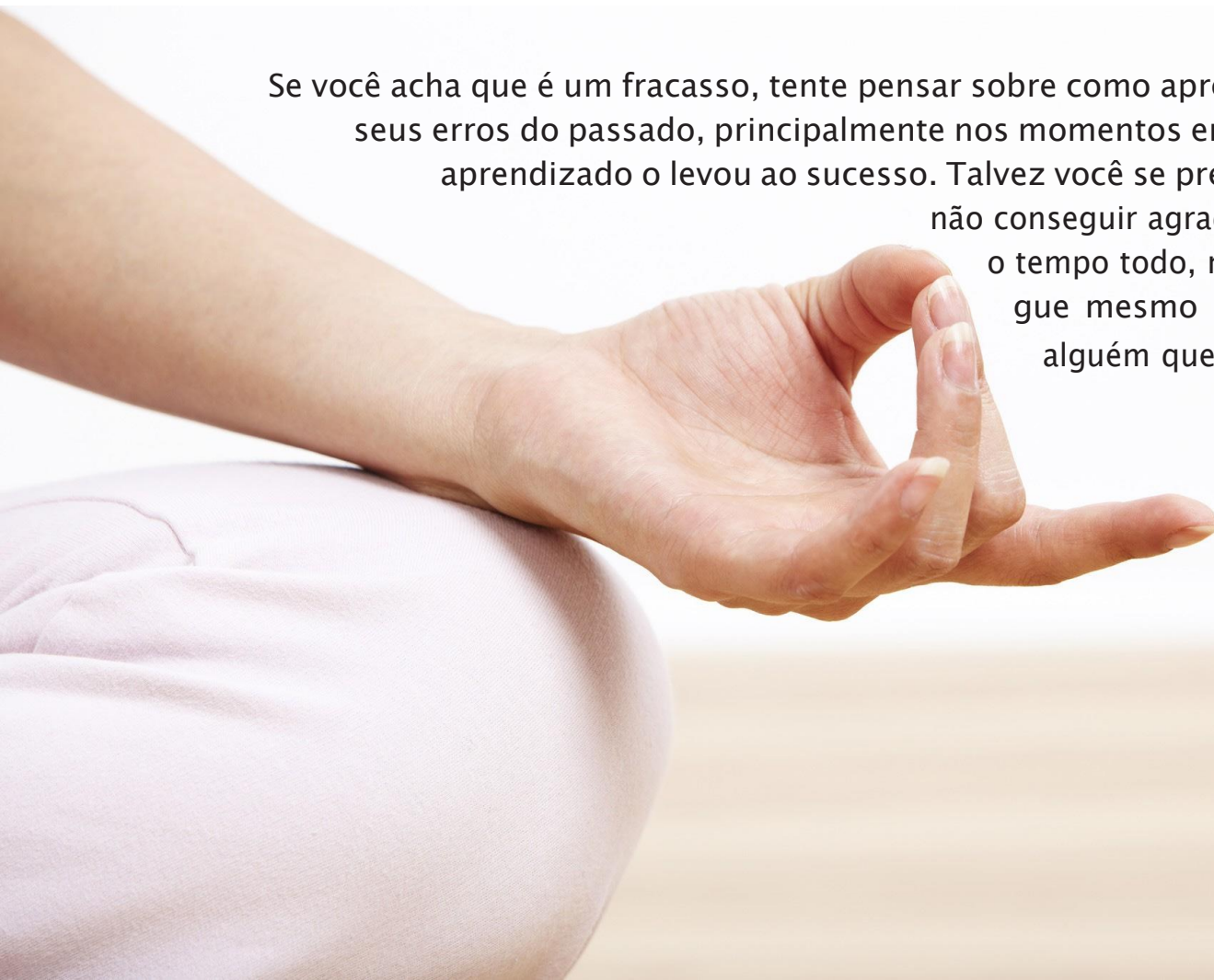
Quando você consegue se livrar do ciclo emocional frenético, seus pensamentos se tornam seus mais uma vez. Neste ponto, os pensamentos que você deseja são calmantes. Nos capítulos anteriores, você descobriu várias técnicas que pode usar para obter calma instantânea e começar a pensar com mais clareza.

Habilidades básicas de gerenciamento de estresse, incluem ouvir música relaxante, exercícios respiratórios e visualizar estar em um local tranquilo. Se você for religioso, talvez descubra que a oração ou a meditação podem ajudar. Deixe-se render às suas preocupações e frustrações, confiando que será guiado e terá forças;

3. Mudar

A última etapa para lidar com pensamentos inúteis é transformar os pensamentos negativos em positivos. Este é um processo conhecido como ressignificação, em que você muda ativamente a perspectiva de uma situação para que possa ver outro ângulo sobre o qual talvez não tenha pensado antes. Por exemplo, se pensar que pode perder o emprego por causa de um pequeno erro ativa sua ansiedade, então você pode tentar, em vez disso, pensar em todos os possíveis motivos pelos quais seu empregador gostaria de mantê-lo.

Se você acha que é um fracasso, tente pensar sobre como aprendeu com seus erros do passado, principalmente nos momentos em que esse aprendizado o levou ao sucesso. Talvez você se preocupe por não conseguir agradar a todos o tempo todo, mas consegue mesmo pensar em alguém que pode?



Compreendendo seus sentimentos

Até agora, discutimos como os pensamentos podem aumentar a ansiedade que você sente. No entanto, os sentimentos também desempenham um papel significativo no grau de seus sintomas de ansiedade, e entrar em contato com eles é tão importante quanto controlar seus pensamentos.

Os sentimentos referem-se a experiências subjetivas de emoções, como felicidade, raiva, tristeza, alegria e carinho. Existem ainda noções mais subjetivas, como a sensação de estar “preso” ou de se sentir perdido. É difícil definir o que é um sentimento, e talvez seja por isso que tantas pessoas tendem a ignorar seus sentimentos em favor de pensamentos ou outras observações mais objetivas.

Por exemplo, se você perguntar a um grupo de pessoas como elas se sentem, elas geralmente responderão com descrições como: “tudo ficará bem” ou “acho que vou ficar bem”. Há uma tendência de desprezar e ignorar os sentimentos. Muitos fatores podem contribuir para esse fenômeno: se você é homem, provavelmente foi criado para pensar que “meninos grandes não choram” e pode achar que suas experiências de tristeza ou perda como adulto são desconfortáveis.

Se você foi ensinado que expressar raiva ou desaprovação de qualquer forma, não importa o quão branda, é impróprio, fazendo com que você nunca aprenda a afirmar suas preferências pessoais ou expressar sua raiva de forma adequada. Se, em qualquer idade, você foi ridicularizado por expressar emoções, é muito provável que você resistisse a compartilhar suas emoções com alguém no futuro.



Perceba que os seus sentimentos não são certos, ou errados

Os sentimentos são amorais, o que significa que não são nem certos, nem errados. Eles também vêm sem aviso: você não escolhe ficar chateado, você simplesmente fica chateado. Você não pode ser culpado pelo que sente, por algo que não controla racionalmente. A única coisa que pode ser avaliada é como você reage a esses sentimentos.

Não é o que você sente, mas como lida com esses sentimentos que fazem a diferença. Você pode se sentir indignado com um incidente, mas expressar essa indignação com violência não é apropriado na maioria das situações. As ações feitas no calor do momento não são normalmente o melhor curso de ação que você pode tomar.

Infelizmente, a ansiedade muitas vezes supera o pensamento racional. Por esse motivo, não é bom tomar uma atitude precipitada quando você está no meio de um ataque de ansiedade. O que é ainda mais importante, é que você se lembre de que pode sentir qualquer coisa.

Embora a emoção tempestuosa seja desagradável, permitir que ela flua através de você e esperar que ela desapareça geralmente é a melhor maneira de se livrar dela.



PASSO 4 - GERENCIE SUAS ATIVIDADES

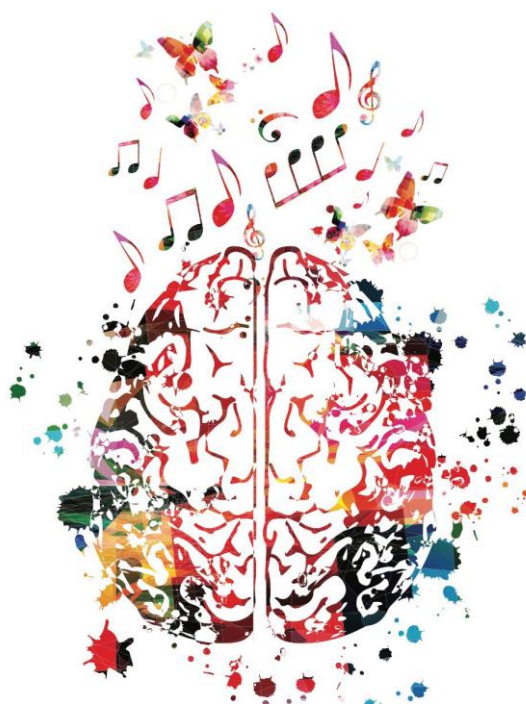
Se você está vivendo uma vida agitada e sem pausas, pode estar piorando ainda mais seus sintomas de ansiedade. Entretanto, quando você segue um planejamento estratégico para tudo em sua vida, pode reduzir o estresse e a ansiedade e ainda ter mais de tudo.

Nossa sociedade tem se tornado cada vez mais ocupada nas últimas décadas. Estamos constantemente rodeados de atividades que vão da casa ao trabalho, sem falar nos esportes, viagens e tempo que passamos com a família.

Existe uma maneira muito simples de pôr fim à ansiedade e reduzir o estresse em sua vida. O planejamento estratégico pode ajudá-lo a colocar sua vida em perspectiva e colocar as coisas no lugar onde deveriam estar. Aqui estão algumas dicas e estratégias comprovadas para você começar a reduzir o estresse e superar a ansiedade:

1. Aprenda a manter uma programação

Ao manter uma programação, você pode aprender como maximizar sua disponibilidade. Mantenha um planejador com você e reserve um tempo para anotar sua programação para a semana. Acompanhe cuidadosamente sua programação e faça o possível para cumpri-la. Gerenciar seus sintomas de ansiedade nada mais é do que uma questão de agendar e seguir diligentemente um cronograma.



2. Descubra onde você está gastando seu tempo

Sua programação o ajudará a controlar onde você está gastando a maior parte do tempo. Concentre-se nas tarefas que você faz regularmente no dia a dia. É aqui que começa a gestão do tempo. Determinar a quantidade de tempo que você gasta em atividades diárias pode ajudar a reduzir seus níveis de estresse e permitir que você tenha mais tempo para relaxar.

3. Gerenciamento de tempo vs Gerenciamento de atividades

Todos nós recebemos a mesma quantidade de tempo durante o dia para fazer as coisas, o que pode realmente fazer a diferença é aprender como alocar esse tempo para fazer o máximo durante o dia, sem ficar estressado ou ansioso. Como organizamos nosso tempo para as muitas atividades que temos que fazer em um dia, podem fazer uma grande diferença na sua vida.

Ao gerenciar suas atividades, é extremamente importante priorizar o seu dia. Reserve um tempo para fazer uma lista de todas as suas atividades diárias, priorizando-as com a atividade mais importante no topo.

4. Priorização

Embora seja sempre uma boa ideia manter uma programação e segui-la de perto, é igualmente importante priorizar essas atividades. Você precisa se certificar de que aloca bastante tempo para concluir as tarefas associadas à sua saúde, riqueza e conexões.



5. Planejar e praticar

Não é suficiente simplesmente planejar suas atividades se quiser superar a ansiedade. O planejamento deve vir com a prática ou colocar seus planos em ação.

Há casos em que os planos elaborados podem ser prejudicados por circunstâncias imprevistas ou fatores ambientais. Ter um plano de backup pode ajudá-lo a evitar essas situações.

Portanto, seguir um plano excelente e cumpri-lo é uma ótima maneira de reduzir a ansiedade e o estresse e ter tudo no lugar certo!



PASSO 5 - CONHEÇA MANEIRAS DE ENCONTRAR A CALMA INSTANTÂNEA

Um dos problemas mais comuns que aqueles que sofrem de ansiedade devem enfrentar é o aumento da intensidade de seus sintomas. Por exemplo, digamos que você está a caminho de uma entrevista de emprego e acaba tendo um pneu furado. Embora a ação de trocar o pneu possa ser fácil, assim como ligar para a pessoa que você iria encontrar para explicar por que está atrasado, a ansiedade, no entanto, pode empurrar seus pensamentos racionais para fora do caminho e direcioná-lo para mais catastróficas.

Quando a ansiedade está no banco do motorista, pode ser muito fácil levar você e sua mente racional para o precipício proverbial. Então, uma boa saída é encontrar maneiras de se acalmar rapidamente, para que sua mente racional possa recuperar o controle dos pensamentos e medos fugitivos, que são realçados pelo ataque de ansiedade.

As melhores maneiras de encontrar a calma instantânea

A seguir, estão algumas das estratégias que você pode usar para neutralizar os efeitos de um ataque de ansiedade, e encontrar a calma instantânea:

1. Conversa interna positiva:

Quando você começa a sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ajudar imensamente dar a si mesmo uma conversa de fortalecimento e encorajamento. Para evitar que você fique sobrecarregado com o que está sentindo. Usar uma conversa interna positiva permitirá que o lado mais assertivo de sua personalidade assuma o controle.



Também pode ajudar sussurrar palavras suaves para si mesmo enquanto espera que seus batimentos cardíacos e sua respiração voltem ao normal.

2. Imaginação guiada:

Quando você sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ser útil imaginar uma situação ou lugar que você considere calmo e tranquilo. Para obter os melhores resultados, certifique-se de envolver todos os seus sentidos sempre que fizer um exercício de visualização como este.

Você pode, por exemplo, imaginar como um mar tranquilo soaria e cheiraria, ou imagine as cores presentes em um belo pôr do sol ao amanhecer. Quanto mais nítida você puder tornar a imagem, maiores serão as chances de encontrar a calma instantânea que está procurando.

3. Pratique a Gratidão:

Embora a expressão “conte suas bênçãos” possa soar clichê, ela se mostrou altamente eficaz em trazer maior calma à mente. As pessoas têm a tendência de pensar nas coisas negativas durante os momentos de extrema ansiedade. Em vez disso, você deve tentar pensar em todas as coisas em sua vida pelas quais você deve ser grato e olhar para o que é certo no mundo. Quanto mais coisas você colocar em sua lista de gratidão, melhor para você!





4. Oração ou meditação

Se você é religioso, pode considerar a oração uma forma de sentir calma instantânea. As pesquisas mostram que a oração é uma forma eficaz de acalmar muitos humores negativos, especialmente se a oração envolver a entrega da situação a um poder superior. Você pode incluir em sua oração um pedido específico para controlar melhor sua ansiedade.

Se você tem uma oração com palavras específicas em mente, como a “Oração da Serenidade” ou a “Oração do Senhor”, é importante que você não apresse as palavras. Certifique-se de trazer cada palavra à sua mente como se nunca as tivesse dito antes, ou como se estivesse escrevendo a oração no papel. Isso pode ajudá-lo a mudar o foco de seus pensamentos da causa de sua ansiedade para uma mente mais racional, dando-lhe a chance de trazer a parte racional de seu cérebro de volta ao foco.

Se você não gosta de orar, mas está procurando uma experiência semelhante, pode tentar uma meditação simples, que é a técnica de focar em seu eu interior para atingir um estado alterado de consciência. Afinal, existem muitas maneiras pelas quais você pode meditar para obter a calma instantânea...não deixe de testá-las!

PASSO 6 - TENHA BOAS NOITES DE SONO

Um dos problemas mais significativos que as pessoas que sofrem de ansiedade enfrentam é a dificuldade em dormir. Quando têm dificuldade para dormir, tendem a acordar sentindo-se exaustos pela manhã, tornando muito mais difícil lidar com os sintomas associados ao seu transtorno de ansiedade.

Existem várias estratégias de sono que podem ajudá-lo a ter uma boa noite de sono todas as noites. Se você souber o que evitar, além de experimentar algumas das técnicas discutidas a seguir, não deverá ser difícil começar a dormir o suficiente.

O primeiro passo é calcular quanto sono você precisa a cada noite. Embora a maioria dos adultos precise de pelo menos oito horas para funcionar adequadamente, isso pode variar de pessoa para pessoa. Para saber o quanto você deve dormir, experimente horários diferentes para ir para a cama e acordar.

Você deve tentar ir para a cama na mesma hora todas as noites e permitir-se acordar naturalmente. Você pode até demorar várias semanas antes de conseguir uma rotina, mas quando souber disso, tente uma das técnicas a seguir para ajudá-lo a ter uma noite de sono mais repousante:

1. Organize o seu quarto

Se você deseja começar a ter uma noite de sono melhor, precisa organizar o quarto para isso. Comece removendo quaisquer televisores, sistemas de jogos, computadores e outros eletrônicos e crie um espaço que convida ao descanso.



Você deseja escuridão total quando está tentando dormir, portanto, verifique a iluminação. Se notar muita luz entrando no quarto, pendure algumas cortinas onde a luz pode estar entrando. Você também pode fazer ajustes em sua cama, certificando-se que o colchão e o travesseiro sejam confortáveis e limpos. Se você tem sua cama há mais de dez anos, pode ser hora de investir em um colchão novo e com mais suporte.

2. Desenvolva uma rotina na hora de dormir

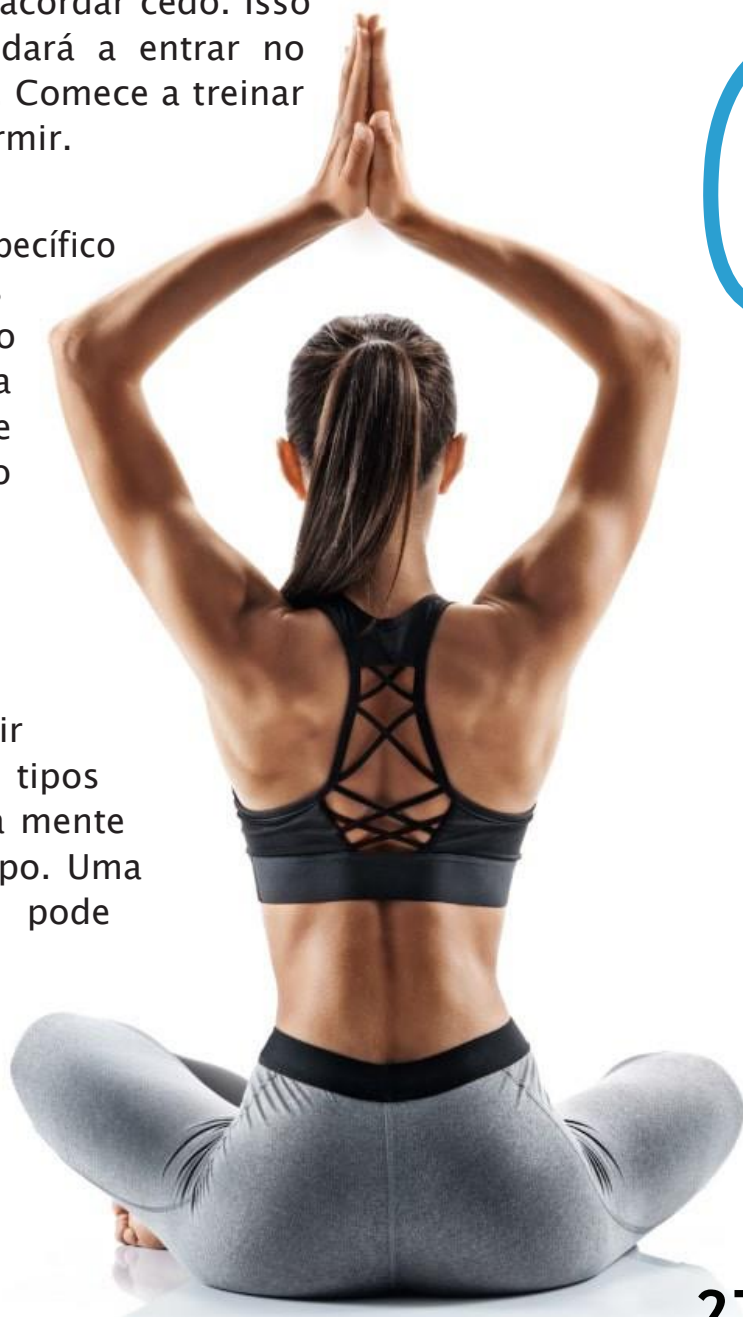
Você pode aumentar suas chances de ter uma boa noite de sono estabelecendo e aderindo a uma rotina regular na hora de dormir. Mesmo que você se considere espontâneo e impulsivo, seu corpo valoriza uma rotina e responderá a ela.

Isso pode ser feito configurando primeiro um horário para dormir. Tente ir para a cama e acordar na mesma hora todas as noites, mesmo nos fins de semana ou quando não tiver que trabalhar ou acordar cedo. Isso acertará seu relógio interno e o ajudará a entrar no padrão de sono em horários regulares. Comece a treinar seu corpo para saber que é hora de dormir.

Tome um banho quente, ou faça algo específico que separe suas atividades diurnas das atividades de dormir. Leia um livro por um tempo ou ouça uma música relaxante. Estabelecer esses tipos de rituais irá ajudá-lo a fazer a transição para o sono.

3. Faça yoga e meditação

Parte de sua rotina na hora de dormir pode incluir yoga ou meditação. Esses tipos de prática podem ajudar a relaxar sua mente e colocá-la em sincronia com seu corpo. Uma postura de yoga simples que você pode praticar antes de dormir é chamada de elevação das pernas esticadas. Você simplesmente tem que deitar no chão, com as costas pressionadas contra ela. Em seguida, dobre um joelho e estenda a outra perna.



Levante lentamente a perna esticada no ar até que esteja em um ângulo de 90 graus com seu corpo. Abaixe-a lentamente de volta ao solo. Faça isso dez vezes com cada perna e sua mente começará a ficar quieta, os músculos das costas e do pescoço começarão a relaxar e você estará pronto para dormir.

A prática da meditação não precisa ser complicada. Depois de se acomodar confortavelmente na cama, você pode começar a praticar a respiração abdominal para ajudar a relaxar o corpo e a mente, o que, por sua vez, o preparará para dormir melhor.

Para fazer isso, coloque as mãos sobre o estômago e respire fundo pelo nariz. Ao expirar, concentre sua mente na respiração que sai de sua boca. Quando você se concentra nisso, você tira sua mente dos pensamentos que podem distraí-lo do sono.

4. Pratique exercícios

Uma das melhores maneiras de garantir uma boa noite de sono é certificar-se de que está fisicamente exausto ao final do dia. Fazer exercícios regularmente ajudará seu corpo a estar pronto para dormir quando chegar a hora.

Exercícios vigorosos que aumentam sua atividade cardiovascular é a melhor maneira de se desgastar, mas mesmo exercícios leves o cansarão fisicamente antes de dormir. O que quer que você possa fazer para ter um flash de atividade física enquanto está acordado, certamente o ajudará a dormir melhor durante a noite.



5. Otimize seus comportamentos diários

Quando você está tentando ter uma noite de sono melhor, há algumas coisas que você pode fazer durante o dia para garantir seu sucesso. Para começar, evite cochilos durante o dia: embora você possa ser surpreendido por sua soneca do meio-dia, dormir à tarde pode aumentar as chances de seu corpo ficar acordado até mais tarde. Tente eliminar qualquer outro sono durante o dia e guarde-o para a noite.

Faça todo o seu trabalho no início do dia e economize as últimas duas horas antes da hora de dormir para relaxar. Isso significa desligar o laptop, evitar mensagens de texto no telefone e deixar os e-mails para amanhã.

Ainda, tente evitar beber e fumar: o consumo de álcool, mesmo durante o dia, pode atrapalhar a programação e os ritmos do seu corpo. A última coisa que você quer fazer é trabalhar duro para treinar seu corpo para dormir e depois não conseguir descansar porque tomou uma taça de vinho no jantar.

Assim, estas são algumas das melhores coisas que você pode fazer para ajudá-lo a dormir melhor, mas lembre-se de que pode levar algum tempo para se acostumar. Faça o que puder para estabelecer um horário de sono, deixe seu quarto propício para o descanso e observe o que você faz durante o dia.

Você logo perceberá os benefícios de ter uma noite de sono melhor!



PASSO 7 - MUDE SEU ESTILO DE VIDA PARA RECUPERAR O CONTROLE

Se quiser superar a ansiedade, você precisará fazer algumas mudanças importantes no estilo de vida, começando pela dieta. Existem certos alimentos e bebidas que são conhecidos por desencadear e agravar episódios de ansiedade.

Existem também alguns alimentos e bebidas que comprovadamente têm um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Se você sofre de ansiedade, procure evitar:

- **Álcool:** o álcool é um depressor natural, e embora possa fazer você se sentir calmo e sedado em curto prazo, também pode ser desidratante. É por isso que beber demais resulta em ressaca, porque seu cérebro perdeu muita água. A desidratação causada pelo consumo de álcool pode muitas vezes elevar a ansiedade para aqueles que são propensos a sofrer de ataques de pânico e ansiedade. A depressão que a acompanha também pode contribuir para seus sentimentos de impotência, o que pode resultar em mais sentimento de frustração;
- **Estimulantes:** se você sofre de um transtorno de ansiedade, deve evitar estimulantes como cafeína e nicotina. Os estimulantes aumentam o funcionamento do sistema nervoso, o que leva a sintomas semelhantes aos da ansiedade, como falta de ar, palpitações e problemas gastrointestinais. Quanto mais estimulantes você ingerir durante o dia, maiores serão as chances de ter um ataque de ansiedade;
- **Sal:** o sal esgota o potássio do corpo, que é fundamental para o funcionamento adequado do sistema nervoso.



Também pode causar elevação da pressão arterial e aumentar os problemas cardíacos. Isso inclui queijo, salada de batata, batatas fritas, carnes fatiadas e guisado. O sal também é um alimento básico na maioria dos produtos de fast-food.

Além de ter a alimentação adequada, vale reforçar, você deve praticar exercícios.

Terapia por Exercício

A última coisa que você provavelmente deseja fazer quando sofre de ansiedade são exercícios. No entanto, o exercício é uma das formas mais eficazes de controlar a ansiedade, pois ajuda a estabilizar a quantidade de substâncias químicas “felizes”, como a dopamina e a serotonina, no corpo, o que ajuda a melhorar o humor geral. Se você está procurando uma maneira de começar a se exercitar, a Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA) recomenda:

- **Execute o plano 5 x 30:** corra, caminhe, ande de bicicleta ou dance cinco vezes por semana, durante 30 minutos;



- **Estabeleça pequenas metas diárias e busque consistência diária, em vez de exercícios perfeitos:** É melhor caminhar todos os dias por 15–20 minutos, do que esperar até o fim de semana para uma maratona de três horas. Muitos dados científicos sugerem que a frequência é o mais importante;
- **Encontre formas de exercício que sejam divertidas ou agradáveis:** pessoas extrovertidas costumam gostar de aulas e atividades em grupo. Pessoas mais introvertidas geralmente preferem atividades solo;
- **Distraia-se com um iPod ou outro reprodutor de mídia portátil para baixar audiolivros, podcasts ou música:** muitas pessoas acham mais divertido fazer exercícios enquanto ouvem algo que gostam;
- **Recrute um “companheiro de exercícios”:** muitas vezes é mais fácil seguir sua rotina de exercícios quando você precisa se comprometer com um amigo, parceiro ou colega;
- **Seja paciente ao iniciar um novo programa de exercícios:** a maioria das pessoas sedentárias requer cerca de quatro a oito semanas para se sentirem coordenadas e suficientemente em forma para que os exercícios sejam mais fáceis.

Portanto, mude seu estilo de vida para recuperar o controle dela!



PASSO 8: SEJA UMA PESSOA POSITIVA

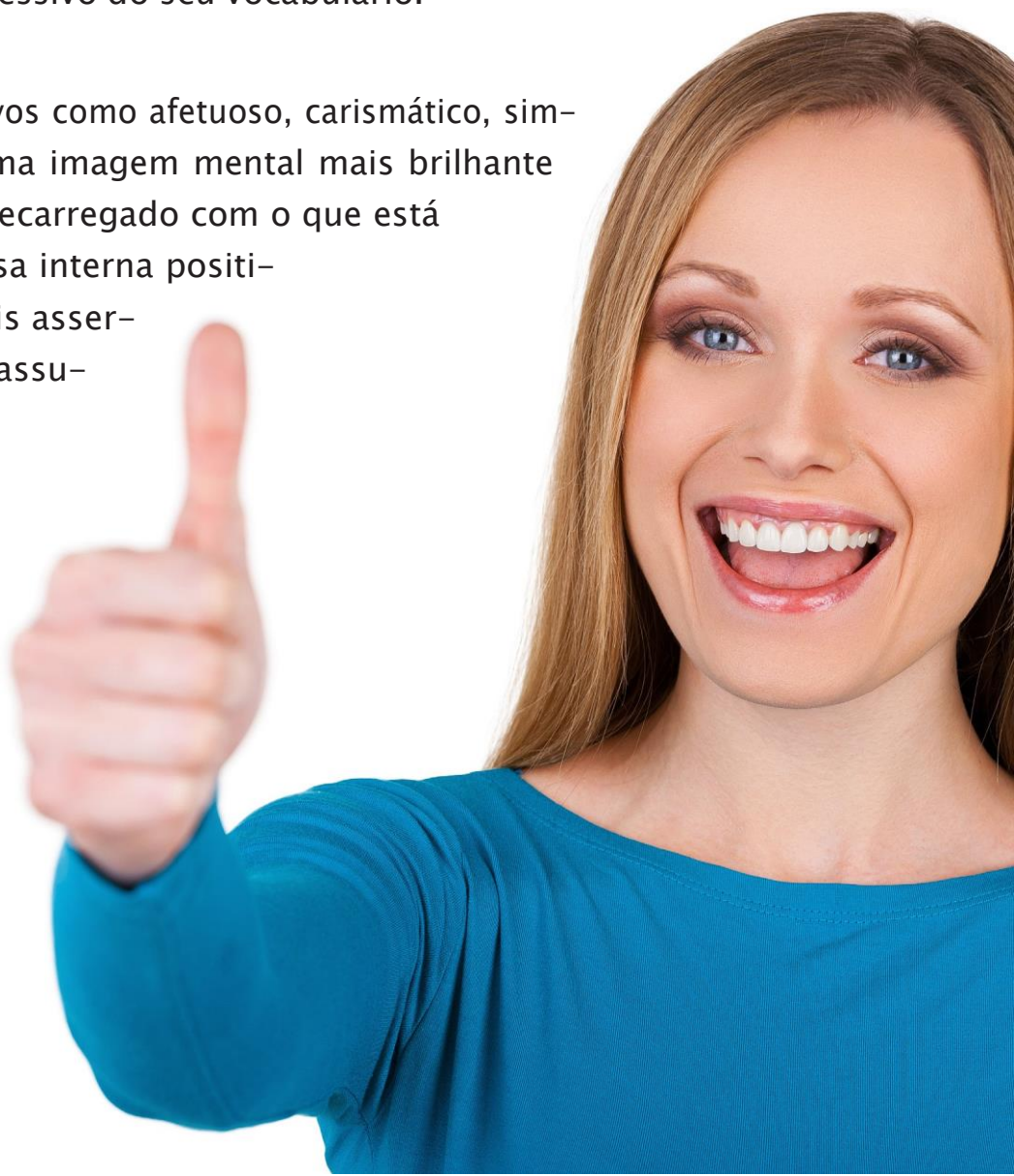
Às vezes, podemos ser nosso pior inimigo, e isso é especialmente verdadeiro quando se trata de ansiedade. Mas, ao sentir ansiedade, é fácil ver apenas o negativo e não o positivo. Porém, se você quiser vencer as preocupações, deverá cultivar sempre uma perspectiva positiva.

Como a positividade é uma escolha, você tem o poder de fazer uma mudança para melhor. E, é assim que você deve fazer:

1. Aja como uma pessoa positiva

Se você quer ser uma pessoa mais positiva, aja como uma pessoa mais positiva. Comece sorrindo mais – mesmo que você não tenha motivos para sorrir. Quanto mais você sorrir, melhor se sentirá. Em seguida, livre-se de adjetivos negativos como cínico, indeciso e agressivo do seu vocabulário.

Em vez disso, use os positivos como afetuoso, carismático, simpático, pois eles pintam uma imagem mental mais brilhante de alguém. você fique sobrecarregado com o que está sentindo. Usar uma conversa interna positiva permitirá que o lado mais assertivo de sua personalidade assumirá o controle.



2. Procure influências positivas

É impossível ser uma pessoa otimista positiva se você se cercar de pessoas negativas. Por mais cruel que possa parecer, se eles não se tornarem otimistas, corte seus laços com eles e encontre novos amigos otimistas. É claro que você não pode fazer amizade com membros da família, mas pode explicar por que está se associando com menos frequência.

Pode ser apenas o chamado de alerta de que precisam para se tornarem mais positivos.

3. Novamente, seja mais grato

Procure o que há de bom em sua vida e seja grato pelo que você tem. É aqui que o diário de seus pensamentos entra em jogo: quanto mais você escrever sobre as pessoas e coisas que é grato por ter em sua vida agora (permanecendo no presente tanto quanto possível), melhor você se sentirá.



Além disso, siga essa estratégia de enfrentamento:

- Faça o seu melhor: em vez de almejar a perfeição, o que não é possível, orgulhe-se de quão perto você chega;
- Aceite que você não pode controlar tudo: concentre-se nas coisas que estão sob seu controle e não se preocupe com as coisas que não estão sob seu controle;
- Ponha seu estresse em perspectiva: é realmente tão ruim quanto você pensa? Qual é a pior coisa que pode acontecer? Provavelmente, não é tão ruim quanto você pensa;
- Envolver-se em algo de que você goste, pois isso afasta sua ansiedade da mente: seja voluntário ou encontre outra maneira de ser ativo em sua comunidade, o que cria uma rede de apoio e dá a você uma pausa do estresse diário;
- Diga a amigos e familiares que você está se sentindo sobrecarregado e como eles podem ajudá-lo;
- Se a ansiedade persistir, converse com um médico ou terapeuta para obter ajuda profissional.

Assim, como uma mensagem final para a sua vida, saiba que tudo tem um lado bom: basta saber enxergar!



PASSO 9: COMO CONTROLAR A ANSIEDADE COM AROMATERAPIA.

A aromaterapia é uma grande aliada para o tratamento da ansiedade, sendo uma das formas naturais mais eficazes para reduzir o estresse e a ansiedade. Podendo ser usada no dia a dia como forma para relaxar antes de um momento estressante, por exemplo fazer uma prova ou antes de uma entrevista de emprego.

1. Como tratar a ansiedade com a aromaterapia

Inalação: consiste em respirar o aroma do óleo essencial diretamente do frasco algumas vezes por dia, dividindo a respiração entre curta, média e longa.

- Evaporização: como o próprio nome sugere, consiste em pingar algumas gotas do óleo essencial em uma superfície como um pano limpo ou algodão. Conforme o óleo vai evaporando, vai liberando seu aroma e princípio ativo no ambiente.
- Aromatizador de ambientes: basta pingar de 2 a 5 gotas do óleo essencial em óleo vegetal ou água quente para liberar o aroma no ar.
- Sprays: dilua de 3 a 5 gotas do óleo essencial no reservatório do spray e encha-o com água. Sacuda o frasco e borrife o óleo essencial pela casa.



Vaporização: ideal para quem está tratando da ansiedade e de sintomas respiratórios causados por gripes e alergias. Consiste em pingar 5 gotas do óleo vegetal em uma bacia com água quente, cobrir a cabeça com uma toalha e inalar o vapor d'água resultante da mistura.

2. Cuidados com a aromaterapia

Embora natural, os óleos essenciais utilizados na aromaterapia podem ser prejudiciais, quando usados incorretamente ou em pessoas alérgicas à composição dos produtos. Da mesma forma, pessoas mais sensíveis a aromas também devem buscar orientação profissional antes de começar o tratamento.

Além desses cuidados, deve-se sempre lembrar que os óleos essenciais sempre devem ser diluídos em algum veículo carregador, como óleos vegetais ou água. Só para você ter uma ideia, uma única gota de óleo essencial pode ter centenas de componentes orgânicos diferentes. Alguns, inclusive, com potencial alergênico. Por isso, o produto não deve nunca ser aplicado diretamente sobre a pele, mas sempre diluído.



3. Os 5 melhores óleos essenciais para ansiedade.

OBS: Os óleos essenciais podem ser inalados diretamente do frasco, usados num aromatizador ou aplicados na pele. Além disso, alguns tipos de óleos também podem ser ingeridos, no entanto, essa prática só deve ser feita com a indicação de um naturopata, já que pode causar queimaduras no esôfago se não for feita com os óleos adequados.

- **Alfazema:** Este é provavelmente o óleo essencial mais conhecido e utilizado para tratar a ansiedade. Isto porque alguns estudos identificaram que o óleo essencial de alfazema, ou lavanda, como também é conhecida, é capaz de reduzir os níveis de cortisol, um hormônio responsável pela sensação de estresse.
- **Bergamota:** A bergamota faz parte da família do cítricos e, por isso, possui um aroma revitalizante que reduz a pressão arterial e a frequência cardíaca, balanceando a atividade nervosa e diminuindo o estresse. Em alguns estudos, a bergamota demonstrou ser capaz de diminuir os níveis de glicocorticoides no organismo, hormônios que são responsáveis pelo aumento da ansiedade e do estresse.



- Nardo: O óleo essencial de Nardo, tem excelentes propriedades relaxantes, ansiolíticas e antidepressivas que permitem aliviar casos de ansiedade persistente e variações emocionais frequentes. É um tipo de óleo que ajuda a libertar as causas mais profundas de ansiedade e que cria uma sensação de paz interior.
- lingue-ilangue: O lingue-ilangue é uma planta que possui um aroma revitalizante que, além de acalmar e melhorar a disposição, estimula sentimentos de coragem e otimismo. Este óleo essencial, quando utilizado frequentemente também reduz a ação do cortisol no corpo.
- Patchouli: O patchouli é o óleo essencial ideal para pessoas que sofrem com excesso de trabalho e ansiedade crônica, pois tem ação calmante, ansiolítica e antidepressiva.



CONCLUSÃO

Pode ser difícil lidar com a ansiedade e assumir o controle de todos os aspectos de sua vida, a menos que você faça algo a respeito. Embora você tenha adquirido mais conhecimento sobre como controlar sua ansiedade, não será capaz de aproveitar os benefícios de superá-la, a menos que comece a praticar os passos que aprendeu.

Comece fazendo o pequeno movimento de incorporar mais diversão, emoção, alegria e entusiasmo. Depois de fazer isso, você não olhará mais para trás porque estará motivado para tornar sua vida melhor e mais feliz. A boa notícia é que seu transtorno de ansiedade é tratável, e você pode superá-la. Com um pouco de paciência, consciência e o compromisso de seguir em frente com as lições que aprendeu, você pode estar no caminho certo para trabalhar e superar os muitos aspectos diferentes de sua condição debilitante.

Espero ter dado a você algumas ótimas maneiras de lidar com o estresse que todos nós sentimos! Acima de tudo, lembre-se de que você não está de forma alguma sozinho nesta batalha. Existem centenas de milhares de pessoas que são ansiosas e quase completamente fora de controle, e é por elas que escrevi este guia. Então, a única coisa que resta a você para começar a se sentir melhor e controlar sua ansiedade é implementar as lições que aprendeu recentemente. Não espere, comece a retomar sua vida hoje!

Portanto, busque viver a felicidade do agora!

