

E-BOOK GRATUITO

10 MANEIRAS DE
REDUZIR A

Ansiedade



DR. ANDRÉ LUIZ FIGUEIRÊDO
MÉDICO PSIQUIATRA
CRM-SP 224805
RQE 95913



00

Introdução

01

Atenção Plena

02

Atividade física

03

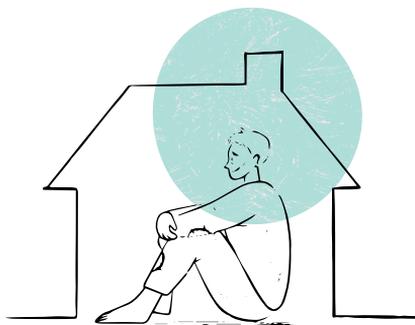
Boa qualidade do sono



ÍNDICE

04

Dieta Saudável



05

Reduzir exposição a
notícias e mídias sociais

06

Respiração profunda

07

Organização

ÍNDICE

08

Tempo com entes queridos



09

Técnicas de relaxamento

10

Ajuda profissional

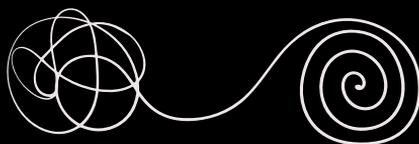
11

Agradecimentos

ÍNDICE

00

INTRODUÇÃO



DISCLAIMER: AS INFORMAÇÕES AQUI REGISTRADAS NÃO TÊM A INTENÇÃO DE SUBSTITUIR AVALIAÇÃO MÉDICA PROFISSIONAL. NÃO USE AS INFORMAÇÕES DESTAS PÁGINAS PARA DIAGNOSTICAR OU DESENVOLVER UM PLANO DE TRATAMENTO PARA UMA CONDIÇÃO DE SAÚDE.

10 DICAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Nunca foi tão falado em ansiedade.

Tem sido, inclusive, um termo empregado indiscriminadamente, mas é perfeitamente compreensível, se levarmos em consideração um ritmo de funcionamento social que facilita o sofrimento ansioso. Cabe, aqui, destacar que a ansiedade é um estado natural de antecipação de experiências tanto prazerosas como as ameaçadoras, além de angústia ruminativa relacionada a eventos desconfortáveis do passado.



10 DICAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

No geral, a ansiedade tem um papel importante na sobrevivência, porém, quando ocorre com maior frequência do que a necessária, em momentos inoportunos e causam sofrimento persistente, com impacto sobre o funcionamento da pessoa, consideramos que está instalado em um transtorno de ansiedade.

Aqui, listo 10 maneiras de prevenir e/ou reduzir a ansiedade e melhorar sua qualidade de vida:



1 - PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)

Envolve estar presente no momento e focar em seus pensamentos e sentimentos sem julgamento.

A atenção plena pode ajudá-lo a gerenciar o estresse e a ansiedade.

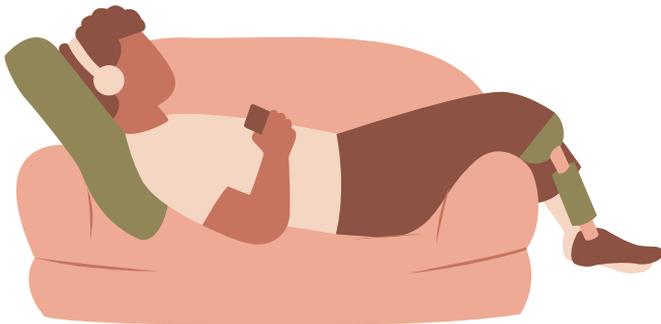
É mais simples do que parece! Podemos praticar a atenção plena a qualquer momento - muitas vezes, tirar 5 minutos ao acordar, 1 minuto a cada 2 horas e 5 minutos antes de deitar já podem fazer diferença e permitem a experiência de alívio da ansiedade.



1 - PRATIQUE A ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)

Podemos pensar na prática de atenção plena como um exercício muscular - quanto mais treinamos uma musculatura, com cuidado e disciplina, melhores os resultados. O mesmo vale para o treinamento da mente para o estado de atenção plena.

Não há mistério algum!



2 - EXERCITE-SE REGULARMENTE

O exercício físico é uma ótima maneira de reduzir o estresse e a ansiedade.

Ajuda a liberar endorfinas, o que pode melhorar seu humor. Importante que a atividade física seja motivadora e não desempenhada por obrigação.

A regularidade é chave, mas, não é porque você deixou de ir um dia que deve abandonar a prática.



3 - DURMA O SUFICIENTE (E COM QUALIDADE)

O sono é essencial para o seu bem-estar geral. Tente dormir pelo menos 7 a 8 horas todas as noites.



Caso esteja enfrentando dificuldades para tal, busque por medidas de higiene do sono (como diminuir exposição a telas próximo ao horário de dormir e utilizar a cama apenas para deitar-se para dormir, por exemplo) e aconselhamento profissional, preferencialmente da Psiquiatria.

4 - COMER UMA DIETA SAUDÁVEL

Comer uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Evitar cafeína e açúcar também pode ser útil. Muitas vezes, não percebemos que alguns alimentos que costumamos consumir agravam o estado ansioso.



É importante reconhecer seu funcionamento com determinados alimentos e, se possível e necessário, contar com suporte de profissional nutricionista.

5 - LIMITE EXPOSIÇÃO A NOTÍCIAS E REDES SOCIAIS

O bombardeio constante de notícias negativas pode ser avassalador e contribuir para a ansiedade. Tente limitar sua exposição a notícias e mídias sociais. Além disso, o tempo de exposição a telas também deve ser diminuído, especialmente próximo ao horário de dormir.



6 - PRATIQUE RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Exercícios de respiração profunda podem ajudar a acalmar seu corpo e reduzir a ansiedade.

Inspire profundamente pelo nariz e expire pela boca. A respiração está sempre à disposição. 3 respirações profundas a cada 2 horas não vão tomar muito do seu tempo e auxiliarão também no estado de atenção plena.

Caso tenha dificuldade para inspirar, devido ao sofrimento ansioso, sugiro primeiramente tentar expirar para, então, inspirar.



7 - MANTENHA-SE ORGANIZADO

Manter sua vida organizada pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

Faça listas de tarefas e priorize suas tarefas. Porém, sempre respeite seu tempo e sua humanidade.



Importante lembrar que estamos SEMPRE fazendo o nosso melhor, com todas as limitações.

8 - PASSE TEMPO COM OS ENTES QUERIDOS

Passar tempo com os entes queridos pode ser uma ótima maneira de reduzir o estresse e a ansiedade. Também pode ajudá-lo a se sentir apoiado e conectado.

Desfrutar da companhia de alguém querido envolve a promoção de sensação de suporte e auxilia ao ancorar à realidade.



9 - PRATIQUE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Existem várias técnicas de relaxamento, como yoga, meditação e relaxamento muscular progressivo, que podem ajudar a reduzir a ansiedade.



10 - PROCURE AJUDA PROFISSIONAL, SE NECESSÁRIO

Se você sente que está frequentemente lutando contra a ansiedade, não hesite em procurar ajuda profissional.

Um profissional terapeuta e/ou psiquiatra pode ajudá-lo a desenvolver estratégias de enfrentamento e trabalhar com sua ansiedade.



10 DICAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Espero que este pequeno e-book possa auxiliá-lo(a) a entender melhor seu próprio caminho no manejo do sofrimento ansioso e não hesite em me procurar para mais dúvidas.

Saúde e paz para todos nós!



DR. ANDRÉ LUIZ FIGUEIRÊDO
MÉDICO PSIQUIATRA
CRM-SP 224805
RQE 95913

SAHASRARA.ANDRE@GMAIL.COM

Agendar consulta

LinkedIn