

ACALME-SE

UM GUIA PRÁTICO DE COMO
CONTROLAR A ANSIEDADE

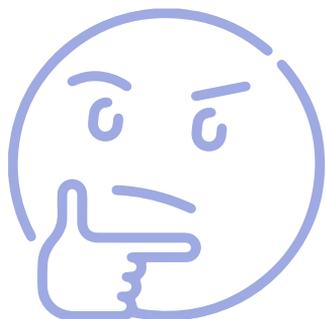


O QUE É ANSIEDADE?

Ansiedade é normal e até saudável, mas quando está fora de controle pode paralisar a vida de uma pessoa.

No caso de ansiedade generalizada, os sintomas incluem irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia e fadiga. No transtorno de pânico, a pessoa tem uma súbita ansiedade intensa, acompanhada de palpitação, sensação de desmaio, falta de ar, sudorese excessiva, vertigem, tonturas e formigamentos no corpo. Já a fobia social apresenta sudorese, taquicardia, boca seca, tremor, tensão muscular, rubor facial e náusea.

A técnica desenvolvida por Bernard Rangé, terapeuta comportamental, faz um acróstico: **A.C.A.L.M.E.S.E**, que designa os 8 passos para controlar a crise de ansiedade. Saiba como agir em circunstâncias que provocam medo e algumas vezes até mesmo pânico!



PASSO 1:

ACEITE A ANSIEDADE

Mesmo que isso pareça absurdo nesse momento. Eu recebo e aceito essas sensações no meu corpo, pois é só uma dor incômoda, se eu lutar contra ela só vai crescer ficar mais forte e demorar mais a passar.

PASSO 2:

CONTEMPLAÇÃO E VEJO ONDE ESTOU

Posso observar todas as coisas a minha volta e deixo acontecer com o meu corpo o que ele quiser que aconteça e não julgo se o que sinto é ruim ou bom. Continuo observando cada detalhe deste lugar onde estou agora e descrevo ele minuciosamente para mim mesmo. Olhando para fora eu me sinto melhor e percebo que eu não sou a ansiedade.

PASSO 3:

AJO COM A ANSIEADE

como se eu não estivesse sentido nada neste momento. Eu diminuo meu ritmo, diminuo e a minha velocidade, agora me movimentando mais devagar, mas continuo fazendo minhas coisas. Não tenho motivo para me desesperar e fugir. Se eu fugir a ansiedade vai diminuir, mas o medo vai aumentar, e da próxima vez pode ser pior. Ficando aqui agora, continuando o que estou fazendo o medo vai diminuir.

PASSO 4:

LIBERO O AR DOS MEUS PULMÕES

Respirando bem-devagar. Calmamente puxo pouco ar pelo nariz e solto suavemente pela boca. Conto até três devagarinho quando puxo o ar, prendo a respiração contando até seis, e solto o ar pela boca bem devagar até secar bem meu abdômen, repetindo isso até achar o ritmo ideal para minha respiração, e isso é muito agradável.

PASSO 5: **MANTENHO OS PASSOS** **ANTERIORES**

- 1. ACEITO** a ansiedade.
- 2. CONTEMPLAÇÃO** onde estou.
- 3. AJO** com ela.
- 4. RESPIRO** devagar e suavemente até chegar a um nível confortável.

Repito isto algumas vezes, **ACEITO**,
OBSERVO, **AJO** e **RESPIRO**.

PASSO 6:

EXAMINO MEUS PENSAMENTOS

e vejo que as coisas ruins e catastróficas que eu imagino não acontecem. Eu já passei por isso muitas vezes e nunca aconteceu nada do que pensei que fosse acontecer, por isso hoje eu sei o que é verdade e o que não é. Agora eu tenho provas e evidências que eu não estou em perigo.

PASSO 7:

EU SOU SUPERIOR A ANSIEDADE!

Eu consigo me controlar, com meus próprios recursos. Eu já estou bem mais tranquilo e posso sentir que superei este momento. Porém isto não é uma vitória, por que não havia um inimigo, a ansiedade é apenas uma visitante desagradável que agora eu conheço e já sei lidar melhor com ela.

PASSO 8: EXPERIMENTO ESTA AGRADAVEL SENSACÃO DE ALÍVIO,

sabendo que a ansiedade é natural, todo mundo sente, e em alguma medida eu voltarei a senti-la, a diferença é que agora eu tenho convicção que estou preparado para maneja-la, como fiz agora.

