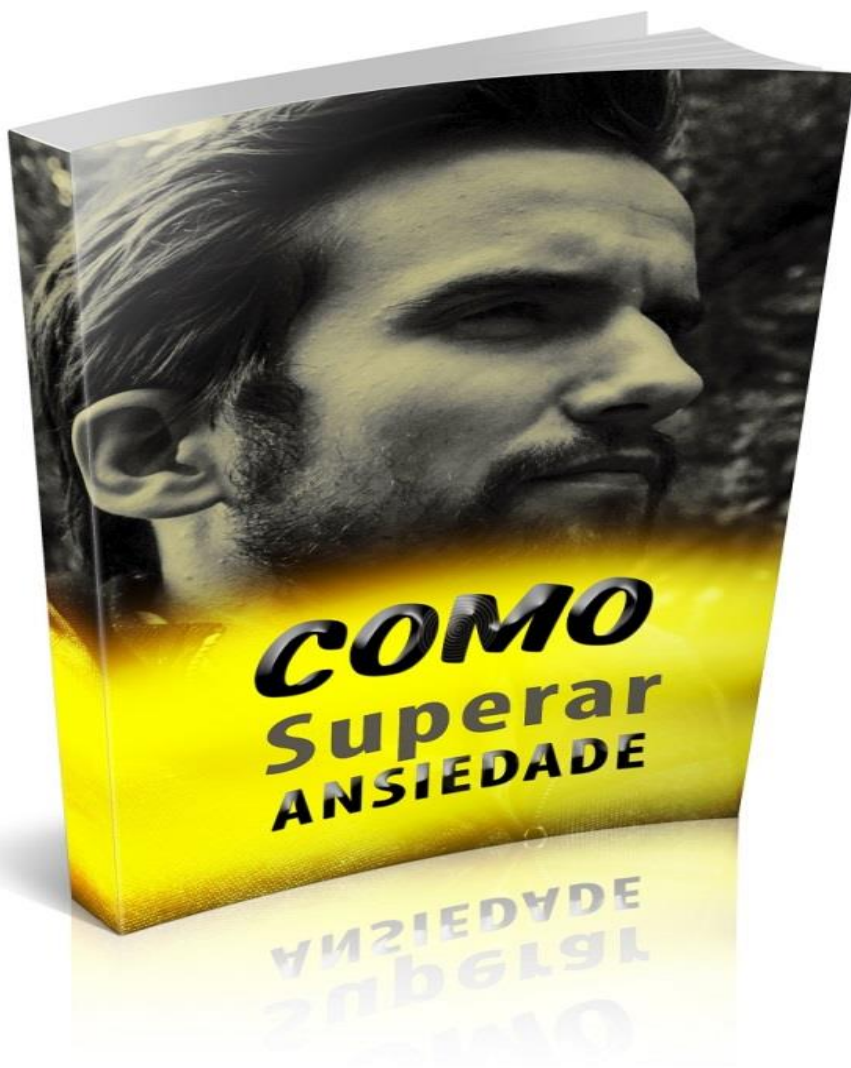


/



Aviso Legal

/

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

Esses tipos de sentimentos e emoções são frequentemente diagnosticados como ansiedade. Esses sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro que é resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária.

Todo mundo lida com momentos em sua vida quando eles sentem que o mundo está prestes a desmoronar em nós. Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que estão correndo soltos em nossas mentes.

Nós sentimos que estaríamos em êxtase se pudéssemos simplesmente desaparecer e emergir quando situações estressantes em nossas vidas passassem.

/

Embora esta 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 em nossas vidas.

Quando isso acontece, você cruzou a linha normal para anormal. Se os seus sentimentos de medo tornam-se tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldades para realizar até mesmo as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser tratado.

Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade. De um modo geral, se nossas reações a certas situações são muito mais grandiosas do que a resposta dos outros, então você pode estar sofrendo de um transtorno de ansiedade.

Felizmente, se você está sofrendo de um transtorno de ansiedade, há esperança de que você pode ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal mais uma vez.

/

Uma experiência que é livre de constante medo, preocupação e ansiedade. Ao fazer algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, estar livre dos efeitos debilitantes da condição.

/

Capítulo 1 - Entendendo a Ansiedade

É uma reação normal para o cérebro enviar sinais alarmantes ao seu corpo quando detecta o perigo, deixando o corpo reagir de acordo com esse perigo.

Para entender isso melhor, vamos definir o estresse e a ansiedade. Enquanto muitos acreditam que o estresse e a ansiedade são os mesmos, ao contrário dessa crença, no entanto, o estresse e a ansiedade têm várias diferenças.

Definindo Ansiedade

Ansiedade é muitas vezes referida como o sentimento desconfortável de preocupação ou preocupação que é desenvolvido quando você está profundamente tenso sobre alguma coisa. Sentir-se um pouco ansioso ao enfrentar grandes eventos da vida é normal.

No entanto, se esses sentimentos preocupantes e preocupantes persistirem, mesmo quando tudo estiver sob controle, e você acabar

/

Sendo afetado pela menor das mudanças na vida, então é provável que você tenha uma condição séria de ansiedade.

Definindo o estresse

O estresse é o sentimento natural que surge das pressões que sentimos no nosso dia a dia. Sinais de estresse são enviados através do cérebro quando nosso corpo e mente são levados ao limite.

Quando o cérebro detecta um sinal de estresse, libera adrenalina na corrente sanguínea. Essa liberação de adrenalina faz com que o corpo sinta estresse ou cansado e cansado.

O corpo reage a esse aumento de adrenalina, levando à solução lógica da mente de descansar.

No entanto, se o seu corpo se recusar a parar e a adrenalina permanecer na sua corrente sanguínea, pode causar depressão, bem como aumentar a pressão sanguínea, o que pode causar outras

/

reações negativas no corpo. Entre essas reações negativas é a ansiedade.

Estatísticas do Instituto Nacional de Saúde Mental indicaram que mais de 40 milhões de adultos americanos, cerca de 18 por cento da população adulta têm uma forma de ansiedade ou outra.

Isso faz com que os transtornos de ansiedade sejam os mais comuns de todas as doenças mentais nos Estados Unidos.

Quando você não consegue se controlar quando enfrenta situações de vida diferentes, isso significa que você tenderá a ser mais hesitante em tomar certas decisões ou mudanças na vida, porque sua ansiedade pode impedi-lo de atingir seu pleno potencial.

Quando isso é associado a uma mentalidade negativa, que é frequentemente associada ao estresse, as chances de ter sucesso na vida são pequenas.

/

Quando você sofre de um transtorno de ansiedade, sua auto-estima e confiança são tipicamente muito baixas, já que sua mente está cheia de pensamentos negativos sobre seu valor e suas habilidades.

Além de ter um efeito sobre a sua confiança, a tensão constante que você sempre tem por causa da ansiedade muitas vezes pode fazer com que você sofra de fortes dores de cabeça e tensão muscular que piora com o tempo.

Embora os efeitos negativos da ansiedade possam ser suficientes para motivá-lo a superar sua ansiedade, saber que alguns dos benefícios de passar pelo processo podem ajudá-lo a querer mudar.

Como a ansiedade pode afetar você

Para algumas pessoas que sofrem de um distúrbio de ansiedade, os sintomas físicos associados à doença serão muito piores do que para outros.

/

Para outros, sentimentos de medo e desgraça podem ocorrer sem nenhuma razão, deixando-os assustados e inseguros ao ponto de colocarem paredes ao redor deles para se protegerem.

O problema com a ansiedade é que a constante preocupação com o que pode acontecer para levá-los a se sentirem oprimidos pelo mundo ao seu redor.

Esses sentimentos podem não apenas prejudicar sua capacidade de concentração, mas também deixá-los incapazes de dormir ou comer.

Eventualmente, isso pode levar a que os níveis de confiança diminuam e diminuam sua capacidade de manter uma visão positiva de sua vida.

Ainda assim, outros escolherão não falar sobre suas preocupações quando estiverem sofrendo de um transtorno de ansiedade, porque não acreditam que os outros entenderão o que estão sentindo.

/

Eles não apenas se preocupam que serão julgados por outras pessoas, mas também temem que sejam vistos como fracos.

Mesmo que muitas pessoas sofram de diferentes formas de transtornos de ansiedade, muitas vão optar por não deixar os outros em segredo, porque sentem que serão mal interpretadas.

Há certos casos em que o portador de um transtorno de ansiedade se culpa pela maneira como se sente, embora seja uma parte natural da vida e ajuda a nos proteger de um perigo real.

A boa notícia é que tem havido uma grande quantidade de pesquisas realizadas, e ainda está sendo realizada, nos diferentes transtornos de ansiedade.

Como resultado, mais profissionais médicos têm uma melhor compreensão das ordens de ansiedade do que antes, o que lhes permite tratar a doença e ajudar aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade a lidar melhor.

/

Embora não existam curas para esses tipos de distúrbios atualmente, os tratamentos disponíveis podem ajudá-lo a se sentir melhor e ensiná-lo a lidar melhor com seu distúrbio de ansiedade.

/

Capítulo 2 - Determinando Seu Tipo de Ansiedade

Antes que você possa começar a lidar eficazmente com sua ansiedade, você precisará garantir que você tenha uma boa noção do que você está enfrentando.

Ao contrário da ansiedade moderada que quase todos experimentam de vez em quando durante a sua vida, um transtorno de ansiedade vem em vários tipos.

Transtorno Geral de Ansiedade

As pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade geral, ou TAG, são caracterizadas por vivenciarem preocupações e temores duradouros sobre muitas coisas, que podem ser carreira, dinheiro, família ou até mesmo escola.

Seus sentimentos tornam-se irrealistas, o que pode afetar seu desempenho em seus esforços diários. O problema com pessoas que

/

têm GAD é a incapacidade de apontar o medo específico e o problema em controlar sua preocupação.

Transtorno de ansiedade generalizada afeta cerca de três por cento da população dos EUA, e quase metade das pessoas que sofrem de TAG são mulheres.

Aqueles que sofrem de GAD geralmente se queixam de estar em constante estado de preocupação sobre coisas como finanças, relacionamentos, emprego e saúde.

Embora isso possa ser dito sobre a maioria das pessoas de tempos em tempos, as pessoas com TAG sentem ansiedade em relação a uma situação específica com muito mais força do que a situação exige.

Os sintomas do transtorno de ansiedade generalizada são os mesmos que a ansiedade comum, esperam que sejam mais crônicos e graves.

Eles incluem preocupação excessiva e contínua, dores de cabeça, irritabilidade, dificuldade de concentração, inquietação, sensação de

/

estar no limite, fadiga, sudorese, problemas para dormir, náuseas, dores de estômago e uma sensação de perigo constante e iminente.

Transtorno De Pânico

Um transtorno do pânico é caracterizado por ataques de pânico. Um ataque de pânico é descrito como a repentina sensação de medo e pressa de fugir de algo, lutando para chegar à saída mais próxima.

É o sentimento esmagador de antecipação que algo ruim vai acontecer. Ataques de pânico surgem repentinamente e atingem o nível de pânico em questão de minutos e podem durar horas.

Os ataques de pânico geralmente se manifestam como períodos súbitos de medo intenso que podem incluir tremores, palpitações cardíacas, falta de ar, ondas de calor, dificuldade para respirar, calafrios, medo de perder o controle, dormência, formigamento, um súbito medo da morte e iminente desgraça.

Esses sentimentos são muito mais intensos do que aqueles que são frequentemente associados a expressões mais tradicionais de ansiedade.

/

Durante um ataque de pânico, esses sintomas podem se tornar tão graves que aqueles que sofrem ataques de pânico podem ficar paralisados durante a totalidade do ataque.

Uma das diferenças mais significativas entre um ataque de ansiedade e um ataque de pânico é que geralmente ocorre um ataque de ansiedade depois de experimentar um estressor, enquanto um ataque de pânico pode se materializar sem um estressor claro para acioná-lo.

Se você sofre de transtorno de ataque de pânico, você pode se encontrar evitando certos lugares, pessoas e situações, com medo de que eles possam desencadear um ataque de pânico.

Não há causa conhecida de transtorno do pânico, mas geralmente ocorre em famílias, embora não esteja claro se isso é devido a fatores genéticos ou ambientais.

Transtorno de ansiedade social

/

Esse tipo de transtorno de ansiedade é caracterizado por pessoas que evitam se socializar com um grupo, por temerem serem julgadas negativamente ou envergonhadas publicamente.

Esse tipo de medo inclui pessoas que passam por momentos de medo, medo de demonstrar afeição e medo de humilhação.

Indivíduos com um transtorno de ansiedade social são conhecidos por experimentar sintomas de ansiedade extrema quando eles se encontram em situações em que eles são forçados a interagir com os outros em uma capacidade social.

Se eles não puderem evitar um tipo específico de função social, eles podem começar a experimentar sintomas físicos extremos, como aumento da frequência cardíaca, náusea, tontura e sudorese.

Para ser diagnosticado com um transtorno de ansiedade social, uma pessoa deve experimentar esses tipos de sintomas na maioria das vezes por pelo menos seis meses, e os sintomas devem ser fortes o suficiente para impedir suas vidas diárias.

/

Se o pensamento de convidar um estranho para fora ou fazer uma apresentação no trabalho é suficiente para fazer seu coração disparar, então você pode estar sofrendo de transtorno de ansiedade social.

Existem aproximadamente 15 milhões de adultos americanos que sofrem de transtorno de ansiedade social, e o início médio para a condição é durante a adolescência.

Fobias

Uma fobia é definida como tendo um sentimento irracional de medo de algo ou de uma situação, acreditando que pode causar danos.

As pessoas que têm fobia tentam ao máximo evitar objetos ou situações específicas para evitar ataques de pânico desencadeados por esses medos irracionais. Quando um medo é desencadeado, a ansiedade resultante pode se tornar incontrolável.

/

Para ser diagnosticado com uma fobia, o medo excessivo e persistente de um objeto ou situação de outra forma inócua deve durar pelo menos seis meses e ser suficientemente severo para que evitar a situação ou o objeto tenha um impacto negativo no seu dia a dia.

Por exemplo, não querer cair do topo de uma montanha é perfeitamente normal, mas se o pensamento de estar em um lugar alto é suficiente para fazer seu coração disparar, encontrar-se no último andar de um prédio alto pode deixá-lo paralisado.

Cerca de oito a dez por cento do mundo ocidental sofrem de fobias específicas, embora apenas cerca de três por cento delas estejam na Ásia e na Índia.

Uma fobia pode vir a existir em uma pessoa como uma experiência direta com um objeto ou lugar que deu terrivelmente errado.

/

Também pode ser resultado de ver alguém sentir algo traumático. Esses tipos de medos geralmente se manifestam entre as idades de 10 e 17 anos.

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo, ou TOC, é caracterizado pelos simples pensamentos ou ações que são angustiantes e repetitivos.

As pessoas que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo sabem que suas reações compulsivas são irracionais, mas não conseguem parar o sentimento e, portanto, agem para satisfazer sua ansiedade. Eles tentam justificar as razões por trás de suas ações com sentimentos supersticiosos de insegurança.

Pessoas que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo geralmente andam no mesmo padrão, obsessivamente limpar seus itens pessoais, estão conscientes de poeira e sujeira no sentido de constantemente lavar os objetos ou a verificação constante de bloqueios, fogões a gás e interruptores de luz.

/

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

Transtorno de estresse pós-traumático, PTSD, é uma ansiedade que geralmente é enraizada de uma experiência anterior com risco de vida.

Muitas vezes, está associado aos homens e mulheres que servem nas forças armadas, mas pode afetar qualquer pessoa que tenha passado por uma situação de risco de vida.

Ataques de pânico geralmente ocorrem quando esses indivíduos são confrontados com um fator desencadeante que os faz lembrar de um evento horrível, fazendo-os lutar para fugir ou lutar.

Transtorno de Ansiedade de Separação

Esse distúrbio é caracterizado por uma intensa demonstração de pânico quando separado de uma pessoa, lugar ou coisa que lhes dá ansiedade.

/

Os sintomas do transtorno de ansiedade de separação são tipicamente vistos em crianças pequenas quando são separados de suas mães ou cuidadores primários.

Como saber se você sofre de um transtorno de ansiedade

A extensão do efeito da ansiedade em um indivíduo depende de vários fatores. Independentemente da gravidade e do tipo de transtorno de ansiedade, vários sintomas são comuns.

Se você apresentar regularmente algum dos seguintes sintomas, consulte seu médico para determinar se tem um distúrbio de ansiedade subjacente.

- Sentimentos de pânico, medo e mal estar
- Preocupar-se muito, especialmente com as coisas cotidianas
- Não dormir o suficiente
- Falta de ar

/

- Músculos tensos
- Indigestão
- Fadiga
- Estar muito consciente de suas ações e comportamentos
- Comportamentos compulsivos
- Tontura
- Náusea
- mãos frias ou suadas

A boa notícia é que os transtornos de ansiedade, assim como qualquer outro problema de saúde mental, podem ser tratados. Consultar um médico é o primeiro passo ideal para obter um diagnóstico adequado da sua condição.

Com um diagnóstico adequado, você pode se tornar mais claro sobre a ideia do que constitui sua ansiedade, o que desencadeia isso e, mais importante, como você pode resolver o problema.

Capítulo 3 - Praticando a Consciência para Superar a Ansiedade

Você pode estar se perguntando o que exatamente é a atenção plena e como ela pode ser usada para superar a ansiedade. Em poucas palavras, a atenção é toda sobre estar totalmente desperto e estar plenamente ativo e presente em nossas vidas cotidianas.

É um método para abordar a vida com base no conhecimento de que o presente é o único momento em que qualquer um de nós precisa estar vivo.

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 o julgamento desnecessário.

/

É uma maneira de direcionar nossa consciência para o presente. Isso permite que alguém faça melhor uso de seus recursos, percepção, intuição e criatividade.

Quando você pratica mindfulness, 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 sobre a situação, em vez de reagir de forma automática e reflexiva.

Benefícios da Atenção Plena

A prática da atenção plena pode ajudá-lo a lidar com muitas atitudes diferentes que podem contribuir para a sua capacidade de viver uma vida bem satisfeita.

/

Concentrar-se no presente possibilita que você se preocupe menos com o que aconteceu no passado, bem como com o que acontecerá no futuro.

Isso permite que você gerencie os eventos à medida que eles ocorrem e permitirá que você se envolva em atividades de hoje, tendo capacidade total para lidar com os eventos conforme eles acontecem.

Quando você lida apenas com os eventos que acontecem hoje, você terá menos probabilidade de se preocupar com as coisas ou se arrepende das ações passadas.

Você ficará menos preocupado com o futuro e fará melhores conexões com seu ambiente social. Aqui estão três propósitos benéficos para por que a atenção plena funciona para indivíduos que sofrem de transtornos de ansiedade.

Alivie o estresse físico e evite problemas de saúde

/

Mindfulness também visa erradicar o estresse de sua vida. O mundo está cheio de gatilhos indutores de estresse, mas como a atenção plena encoraja você a pensar na realidade atual, o estresse diário pode ser reduzido, se não totalmente aliviado.

O estresse é uma das principais causas de várias doenças, como hipertensão arterial, obesidade e doenças cardíacas, entre outros. Quando você pratica mindfulness diariamente, você pode eliminar muito seu stress.

Quando você pode eliminar seu estresse diário, você pode reduzir significativamente o risco de desenvolver muitos problemas sérios de saúde que são evitáveis.

Elimine Preocupações

Praticar a atenção plena ajuda a eliminar suas preocupações diárias. A preocupação é um dos maiores fatores que podem causar estresse e prejudicar a saúde física e mental.

/

No entanto, se você praticar a atenção plena, pode treinar-se para se concentrar nas coisas presentes e ver as coisas ao seu redor como elas são e sem julgamento.

Como você não precisa pensar em outras coisas do futuro ou do passado, não há nada com o que se preocupar, para que possa dar a seu corpo um bom descanso, paz de espírito e felicidade.

Elimine Depressão e Outros Transtornos Mentais

Como a atenção plena é considerada um estado mental de foco e concentração, ela pode ajudar a eliminar uma série de transtornos mentais, como ansiedade e depressão.

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 encoraja-o a libertar sua mente das preocupações que podem levar a vários transtornos mentais.

/

Capítulo 4 - Como Usar Técnicas de Respiração Para Parar a Ansiedade

A respiração é definida como uma função automática do corpo que é gerenciada pelo sistema respiratório e controlada pelo sistema nervoso central.

A respiração pode ser notada como uma resposta do corpo quando se depara com o estresse, onde há uma mudança marcante nos padrões e taxas de respiração.

Isso faz parte do mecanismo de luta ou fuga do corpo e faz parte da resposta do corpo a situações estressantes.

Os humanos receberam o poder de controlar seus padrões de respiração, e estudos mostraram que, com nossa capacidade de

/

controlar nossos padrões de respiração, podemos gerenciar e combater o estresse e outras condições de saúde relacionadas, como ansiedade e depressão.

A respiração controlada, quando usada na prática de yoga, tai chi e outras atividades de meditação, também é usada para alcançar um estado de relaxamento. 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 trazer oxigênio para o corpo e remover o dióxido de carbono do corpo através dos pulmões.

Os músculos que envolvem os pulmões, como o diafragma, controlam o movimento dos pulmões, assim como os músculos encontrados entre as costelas.

Uma pessoa que experimenta estresse altera seus padrões de respiração. Normalmente, quando você está ansioso, você faz respirações pequenas e superficiais com o uso dos músculos do ombro, em vez de com os músculos do diafragma, para controlar o comportamento da respiração nos pulmões.

Esse tipo de mecanismo respiratório interrompe o equilíbrio de gases no corpo.

Por outro lado, a hiper ventilação ou o excesso de respiração superficial podem prolongar muito a sensação de ansiedade, ao desencadear a piora dos sintomas do estresse.

/

A Resposta Respiração-Relaxamento

Se você está se sentindo estressado ou ansioso, pode relaxar seu corpo respirando lenta e suavemente pelo nariz para ajudar a equilibrar seus padrões respiratórios.

Seguir o padrão de respiração de uma pessoa relaxada pode acalmar o sistema nervoso que gerencia as funções involuntárias do corpo.

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

/

Sistema Nervoso Simpático vs. Sistema Nervoso Parassimpático Os padrões de respiração profunda estimulam o Sistema Nervoso Parassimpático, ou SNP, que é responsável pelas atividades corporais quando está relaxado ou em repouso.

Por outro lado, a hiper ventilação encoraja o oposto. O Sistema Nervoso Simpático, ou SNS, é responsável pelas atividades físicas relacionadas à resposta de luta ou fuga no corpo quando o estresse é detectado.

Você pode comparar esses dois sistemas dessa maneira; PNS é a irmã calma, e SNS é a irmã louca e não simpática que está sempre à beira de um colapso nervoso.

Quando se trata das funções do nosso corpo, o único que podemos controlar prontamente é a nossa respiração, que é como podemos curar nossos corpos ansiosos.

Alterando seu mecanismo de respiração, você pode ajudar outras partes do seu corpo a funcionar normalmente para evitar as respostas sérias ao estresse.

/

Exercícios Respiratórios para Reduzir a Ansiedade

Existem três exercícios de respiração profunda que você pode praticar para ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão. Como discutido anteriormente, o ato de hiper ventilar pode aumentar e piorar os sintomas de estresse e ansiedade.

Os exercícios de respiração a seguir podem ser usados em qualquer lugar para ajudá-lo a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

Respiração Coerente

Essa técnica de respiração controlada faz com que você diminua a respiração drasticamente e ajuda a maximizar a variabilidade da frequência cardíaca, ou VFC, que é uma função do Sistema Nervoso Parassimpático.

A técnica é simples e pode ser executada em qualquer lugar. Comece inspirando profundamente, contando até cinco e depois conte até

/

cinco novamente ao expirar. A técnica faz você respirar a uma taxa de cinco respirações por minuto.

Tome nota de como as mudanças no seu padrão de respiração afetam a VFC, que é responsável por mudar seu sistema nervoso do PNS para o SNS, ou o contrário. O que vem a baixo é o maior HRV significa um sistema cardiovascular mais saudável e uma resposta mais forte ao estresse.

Respiração Resistente

Respiração de resistência, como o nome indica, está respirando com uma resistência no fluxo de ar dentro e fora do corpo.

É uma maneira de respirar onde você estreita o caminho do ar ou usa objetos, como um canudo, para inspirar e expirar. Uma maneira mais fácil de conseguir isso é respirar pelo nariz e não pela boca.

/

Outra maneira de praticar a respiração de resistência é respirando durante o canto ou cantando. Esta é uma maneira eficaz de realizar este exercício porque as cordas vocais efetivamente estreitam o caminho do ar.

Respiração em movimento

A respiração em movimento é a técnica de respirar com sua imaginação. Ele ajuda você a respirar como se estivesse empurrando oxigênio para o topo de sua cabeça e empurrando todo o dióxido de carbono do seu corpo.

Ao inspirar, você precisa imaginar que está levando a respiração dos pulmões para o topo da cabeça.

Aprender a controlar sua respiração pode reduzir drasticamente seus sintomas de estresse e ajudá-lo a superar seu transtorno de ansiedade.

A combinação de técnicas de respiração controlada, como as listadas acima, com a atenção plena, pode manter sua mente calma e concentrada no presente.

Capítulo 5 - Como Gerenciar Seus Pensamentos para Controlar a Ansiedade

Se você costuma experimentar pensamentos estranhos e malucos que são perturbadores e quer tirar esses pensamentos da cabeça, ficará feliz em saber que pode fazer isso apenas quando aprender a administrar seus pensamentos para ajudá-lo a controlar sua ansiedade. .

Embora seja normal ter pensamentos malucos e estranhos de tempos em tempos, o que o torna não normal e fora do comum é quando eles reaparecem com frequência e quando você tem dificuldade em esquecê-los.

/

Esses pensamentos malucos podem até causar medo porque o pensamento é tão perturbador na natureza. Se você quiser ser capaz de gerenciar seus pensamentos, precisará entender os fatos que cercam os pensamentos ansiosos, suas raízes e como evitá-los.

Gerenciar sua ansiedade, gerenciando seus pensamentos

Quando você está experimentando pensamentos malucos, você está experimentando pensamentos ansiosos. Uma pessoa que não sofre de transtornos de ansiedade terá dificuldade em entender as várias maneiras pelas quais a ansiedade pode afetar o corpo e a mente.

A explicação lógica para isso é que todas as pessoas experimentam ansiedade em momentos diferentes durante a sua vida.

Algumas experiências mais comuns que podem trazer ansiedade são apenas antes de uma entrevista de emprego, exame, ou até mesmo convidando alguém para sair em uma data.

/

No entanto, esses casos de ansiedade tendem a passar logo após a conclusão do evento. No entanto, pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade são muito diferentes do tipo de ansiedade que outros experimentam.

Os transtornos de ansiedade podem causar impacto tanto nos aspectos emocionais quanto físicos de uma vida, o que pode levar a um desequilíbrio significativo. A criação de pensamentos malucos e assustadores é um dos sintomas mais comuns que as pessoas com ansiedade experimentam.

A ansiedade tem a capacidade de mudar os pensamentos e fazer você pensar e acreditar que está perdendo o contato com a realidade. Isso faz você pensar que está perdendo a cabeça e, assim, enlouquecendo.

Se você está sofrendo com esses sintomas, você não precisa se preocupar, e eles são apenas os efeitos de seus pensamentos ansiosos.

O que desencadeia pensamentos ansiosos?

/

Existem diferentes pensamentos ansiosos que podem ser considerados loucos. Esses pensamentos não estão apenas enraizados na preocupação, mas a maioria deles está enraizada nos sintomas de ansiedade que você pode estar sofrendo.

Imagens indesejadas

Pessoas que sofrem de transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno obsessivo-compulsivo, são as que muitas vezes experimentam imagens indesejadas.

Essas imagens indesejadas geralmente são formadas por seus sentimentos de preocupação, insegurança e necessidade de proteger suas vidas e os que amam.

Às vezes, essas imagens indesejadas podem ser acionadas pelo que elas mais temem. Por exemplo, aqueles que sofrem de TOC podem imaginar alguma forma de violência grave, que pode ser extremamente angustiante.

Em resposta a esse sofrimento, eles trancam todas as portas. Ou eles podem imaginar um incêndio grave que pode acontecer, então eles

/

continuamente checam o gás em busca de vazamentos. Essas ações estão diretamente ligadas à sua ansiedade.

Preocupações não solicitadas

A preocupação é a pedra angular da ansiedade. Nesse sentido, alguém que sofre de ansiedade passa por preocupações estranhas, muitas vezes irracionais. Isso os preocupa que algo ruim possa acontecer.

O sintoma preocupante pode ser extremamente persistente e arbitrário, mas tudo se resume ao sofredor de ansiedade ter uma sensação estranha, o que os deixa desconfortáveis.

Medo de ficar louco

O medo real de que a ansiedade sofre está enlouquecendo, pois os sintomas de ansiedade são tão distintos que podem pensar que estão enlouquecendo.

/

A sensação distinta de ansiedade pode fazer sua cabeça girar com muitos pensamentos indesejáveis e rápidos que são extremamente difíceis de controlar.

Esse medo pode ser tão irracional que afeta as atividades diárias e pode ter um tremendo impacto na vida das pessoas com transtorno de ansiedade.

Como evitar pensamentos ansiosos

A ansiedade é afetada por seus pensamentos e seus pensamentos são afetados pela ansiedade. Com um edifício do outro, a situação pode tornar-se quase impossível de controlar. Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode começar a evitar pensamentos ansiosos e acabar com o ciclo de preocupação.

Enfrente o pensamento

A lógica está por trás do medo. Você não quer pensar no pensamento por causa do medo que vem com ele. Então você precisa descobrir como definir sua mente para não temer os pensamentos.

/

Não importa quão maluco seja o pensamento que você está tendo, quando você aprende e pratica para enfrentá-lo, os pensamentos não podem mais ser uma razão para temer o pensamento, e não importa se o pensamento se repete.

Crie o pensamento

Outra maneira de gerenciar seus pensamentos ansiosos é criando-o antes mesmo de acontecer. Quando sua mente está acostumada ao pensamento, seu medo será suprimido.

A razão por trás desse método é que, quando as pessoas temem algo, elas precisam enfrentar seus medos e, eventualmente, aprender a superar esses medos.

Escreva o pensamento para fora

Uma maneira que os profissionais têm para lidar com os medos é anotar os pensamentos perturbadores como uma maneira de tirá-los da cabeça.

/

Quando alguém tem pensamentos ansiosos, escrever esses pensamentos em um pedaço de papel é como colocá-lo em algum lugar permanente, o que permite que a mente relaxe.

Essa prática de escrever pensamentos de medo e ansiedade tende a apaziguar a mente e permite que ela acabe esquecendo.

Estas são apenas algumas das maneiras fáceis com as quais você pode começar a lidar com pensamentos ansiosos que aparecem aleatoriamente.

Embora você ainda precise lidar com sua ansiedade subjacente, esses passos simples podem ajudá-lo a interromper os pensamentos debilitantes.

Capítulo 6 - Como Gerenciar suas Atividades para Reduzir a Ansiedade

Se você está vivendo uma vida agitada e ininterrupta, pode estar piorando ainda mais os sintomas de ansiedade. Quando você segue um plano estratégico para tudo em sua vida, você pode reduzir seu estresse e ansiedade e ainda ter mais de tudo.

Nossa sociedade tornou-se cada vez mais ocupada nas últimas décadas. Estamos constantemente cercados por atividades da casa até o local de trabalho, sem mencionar os esportes, as viagens e o tempo gasto com a família.

Existe uma maneira muito simples que você pode finalmente acabar com sua 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.

Aprenda a manter um cronograma

Ao manter um cronograma, você pode aprender como maximizar sua disponibilidade. Sua memória não é uma fonte confiável para acompanhar tudo o que você precisa fazer durante o dia.

Mantenha um planejador com você e reserve um tempo para anotar sua programação para a semana.

Acompanhe cuidadosamente sua agenda e faça o melhor para ficar com ela. Gerenciando seus sintomas de ansiedade é nada mais do que uma questão de agendamento e diligentemente seguindo um cronograma.

/

Descubra onde você está gastando seu tempo

Sua programação ajudará você a acompanhar onde está gastando a maior parte do tempo. Concentre-se em tarefas que você faz regularmente diariamente.

É aqui que o gerenciamento de tempo é iniciado. 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.

Também pode ajudar a fazer anotações para futuras referências. Acompanhar o tempo gasto permitirá que você saiba quanto tempo leva para ir às compras, lavar a roupa, pegar as crianças na escola ou até mesmo fazer o jantar, e isso pode ajudá-lo a reservar o tempo necessário para concluir seu trabalho.

Sempre faz sentido agir com um propósito para que tudo o mais se encaixe.

Gerenciamento de tempo versus gerenciamento de atividades

Você provavelmente já ouviu falar sobre gerenciamento de tempo toda a sua vida. Embora seja sempre bom aprender a administrar seu tempo, é ainda melhor aprender a administrar suas atividades, especialmente se você sofre de ansiedade.

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 alocamos nosso tempo para as muitas atividades que temos que fazer em um dia, podemos fazer uma enorme diferença em sua vida. Ao gerenciar suas atividades, é extremamente importante priorizar seu dia.

/

Reserve algum tempo para fazer uma lista de todas as suas atividades diárias, priorizando-a com a atividade mais importante no topo.

Priorização

Embora seja sempre uma boa ideia manter um cronograma e acompanhá-lo de perto, é igualmente importante priorizar essas atividades. Você precisa ter certeza de alocar bastante tempo para concluir tarefas associadas à sua saúde, riqueza e conexões.

Colocando uma alta prioridade nesses aspectos regularmente, você será capaz de abrir a porta para a vida de vida de grandeza e felicidade sem ansiedade.

Planejar e Praticar

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

/

Planejar sem ação é como desejar sem fazer. Deveria haver uma ação deliberada para colocar planos em ação.

Seguir um grande plano e respeitar o plano é uma ótima maneira de reduzir a ansiedade e o estresse e ter tudo em ordem.

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

Geralmente, os planos de backup são elaborados quando você cria seu plano original. É uma forma de resolver a questão “e se” que muitas vezes assola aqueles com transtornos de ansiedade.

Ter um cronograma e um plano para enfrentar suas atividades é uma ótima maneira de reduzir o estresse em sua vida.

Capítulo 7 - Formas de Encontrar Calma Instantânea e Superar a Ansiedade

Um dos problemas mais comuns que aqueles que sofrem de ansiedade devem enfrentar é o aumento da intensidade com seus sintomas.

Por exemplo, digamos que você está a caminho de uma entrevista de emprego e acabe recebendo um pneu furado.

Embora a ação de trocar o pneu possa ser bastante fácil, assim como chamar a pessoa que você encontraria para explicar por que está atrasada, a ansiedade, no entanto, pode afastar seus pensamentos racionais e direcioná-lo para mais catastróficas.

/

Quando a ansiedade está no banco do motorista, pode tornar-se muito fácil conduzir você e sua mente racional diretamente sobre o precipício proverbial.

Gerenciar com sucesso a ansiedade tem dois processos distintos, o gerenciamento a longo prazo e a curto prazo do transtorno.

O processo a longo prazo exige chegar a uma compreensão de que sua ansiedade particular deriva e pode ajudar a diminuir e diminuir os ataques de ansiedade que você está enfrentando.

No entanto, esse processo levará muito tempo e os ataques de ansiedade farão parte do "agora". No momento presente, o objetivo é encontrar maneiras de se acalmar rapidamente, para que sua mente racional possa recuperar o controle da situação. Pensamentos e medos descontrolados que são exacerbados pelo ataque de ansiedade.

As melhores maneiras de encontrar calma instantânea

/

Com mais de 50 milhões de americanos que sofrem de ansiedade todos os anos, é considerado o número um saúde mental condição no país.

Essa estimativa pode ser ainda mais conservadora, porque muitas pessoas com ansiedade não buscam o diagnóstico de seus médicos.

Acredita-se que a ansiedade custa bilhões de dólares por ano em trabalho perdido e relacionamentos danificados ou destruídos. A boa notícia é que os distúrbios de ansiedade são tratáveis.

Há muitas coisas que você pode fazer para obter alívio imediato dos sintomas debilitantes que muitas vezes acompanham um transtorno de ansiedade.

O truque é encontrar um lugar de calma no meio de um ataque de ansiedade é colocar sua mente de volta no comando do momento.

/

A ansiedade desencadeia respostas fisiológicas como batimento cardíaco acelerado, respiração ofegante, aumento da pressão arterial e qualquer número de respostas de luta ou fuga.

A seguir, são apenas algumas das estratégias que você pode usar para neutralizar os efeitos de um ataque de ansiedade e encontrar uma calma instantânea.

Auto Conversa Positiva

Quando você começa a sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ajudar imensamente a dar a si mesmo uma palestra estimulante e encorajadora. 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 assumo o controle. Ele também pode ajudar a sussurrar palavras suaves para si mesmo enquanto você espera que o ritmo cardíaco e a respiração voltem ao normal.

/

Imaginação guiada

Quando você sentir um ataque de ansiedade chegando, pode ser útil imaginar uma situação ou lugar que você ache calmo e pacífico.

Por exemplo, você pode imaginar que está descansando em uma praia isolada ou no topo de uma montanha, longe das preocupações do mundo, ou pode imaginar que está envolto em uma bolha de segurança e nenhum de seus gatilhos de ansiedade pode tocar em você enquanto está neste lugar de consolo.

Você também pode tentar trazer à sua mente uma lembrança feliz, como o seu primeiro beijo, ou uma grande vitória, ou a primeira vez que você segurou seu filho. Transportar-se a esses tempos e lugares, mesmo que seja temporário, pode ajudá-lo a lidar com a situação que está causando sua ansiedade.

Para obter os melhores resultados, você quer ter certeza de envolver todos os seus sentidos sempre que se envolver em um exercício de visualização como este.

/

Você pode, por exemplo, imaginar como um mar tranquilo soaria e cheiraria, ou imaginaria as cores presentes em um belo pôr do sol ou nascer do sol. Quanto mais vívido você puder criar a imagem, maior a chance de encontrar a calma instantânea que está procurando.

Oração ou Meditação

Se você é religioso, você pode querer considerar a oração como uma maneira de experimentar a calma instantânea. A pesquisa mostrou que a oração é uma maneira eficaz de acalmar muitos humores negativos, especialmente se a oração envolve a entrega de uma situação a um poder superior. Você pode incluir em sua oração uma solicitação específica para administrar melhor sua ansiedade.

Se você tiver uma oração especificamente redigida em mente, como a Oração da Serenidade ou a Oração do Senhor, é importante que você não apresse as palavras.

/

Lembre-se de levar cada palavra à sua mente como se você 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 a mente mais racional, dando a você a chance de trazer a parte racional do seu cérebro de volta ao foco.

Se você não é um para a oração, mas está procurando por uma experiência semelhante, você pode tentar alguma meditação simples, que é a técnica de se concentrar em seu eu interior para alcançar um estado alterado de consciência.

Há muitas maneiras pelas quais você pode meditar para obter uma calma instantânea. Alguns gostam de meditar repetindo um mantra específico, como "om" repetidas vezes, enquanto outros gostam de meditar através de exercícios físicos como o tai chi ou yoga, enquanto outros ainda acham que simplesmente sentar no silêncio contemplativo é eficaz em trazer calma instantânea.

A meditação é frequentemente bem sucedida por causa dos muitos sintomas cognitivos da ansiedade.

/

Quando sua mente está correndo com uma quantidade avassaladora de pensamentos confusos, um exercício de concentração, como a meditação, pode ser eficaz em cortar o âmago do que quer que esteja fazendo você ficar ansioso.

A meditação também pode promover uma vida consciente e diminuir a reação da mente ao estresse.

Praticar Gratidão

Embora a expressão "conte suas bênçãos" possa soar clichê, demonstrou ser altamente eficaz para trazer mais calma à mente.

As pessoas têm a tendência de pensar nas coisas negativas em momentos de extrema ansiedade. Em vez disso, você deve pensar em todas as coisas da sua vida pelas quais precisa agradecer e olhar o que está certo no mundo.

/

Quanto mais coisas você puder colocar na sua lista de gratidão, melhor você estará.

Capítulo 8 - Entrando em Sintonia com Seus Pensamentos e Sentimentos

Se você está propenso a sentir ansiedade, é provável que sua mente seja sua maior inimiga.

Quando você se depara com uma situação que tem o potencial de provocar sua ansiedade, é fácil começar a imaginar o pior ou começar a se culpar na medida em que os sintomas de ansiedade aumentam em questão de segundos.

Se você realmente quer administrar sua ansiedade, precisa ser rápido em captar seus próprios pensamentos autodestrutivos, além de ser hábil em transformar esses pensamentos negativos em pensamentos mais facilitadores.

/

Como lidar com pensamentos inúteis

Terapia comportamental cognitiva (TCC), é uma escola de psicoterapia que afirma que, se você quiser gerenciar pensamentos negativos, você tem que conscientemente exercer o esforço para parar os pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos positivos. Para fazer isso, você precisa empregar a estratégia da 3C: cessar, acalmar, mudar.

Primeiro passo: Cessar

O primeiro passo para administrar pensamentos inúteis é ativamente e conscientemente parar de pensar os pensamentos negativos. A melhor maneira de deixar de se concentrar nos pensamentos negativos é encontrar uma maneira de se distrair.

Isso pode parecer um pouco contraintuitivo; afinal, não seria melhor controlar os pensamentos fugidos do que não pensar neles?

/

A palavra-chave nesta questão é um fugitivo. Pense nisso desta maneira; se um carrinho de madeira à moda antiga estiver descendo uma colina na sua direção, não é provável que você pare com isso na frente dele; vai te derrubar e continuar, e você será pior pelo desgaste.

Um exemplo mais prático seria tentar não pensar em um elefante rosa. Para aqueles com ansiedade, esse elefante vai começar a empurrar mais e mais na mente até que seja literalmente tudo o que eles podem pensar.

Para parar de pensar no elefante rosa, você precisa desviar sua atenção para outra coisa. Essa distração funcionará para desviar o poder desse pensamento avassalador e lhe dará a chance de recuperar o controle de seus processos mentais.

Então, a questão se torna, como você pode se distrair? Uma técnica altamente reconhecida é encaixar um elástico contra o pulso quando você começa a pensar em pensamentos inúteis.

O choque agudo do elástico que ataca a sua pele pode efetivamente 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 entrar na música.

/

Você pode até tentar mudar seu foco para uma imagem cômica ou estranha.

Segundo Passo: Calma

Quando você consegue se libertar do ciclo emocional frenético, seus pensamentos tornam-se seus mais uma vez. Neste ponto, os pensamentos que você quer são calmantes.

Nos capítulos anteriores, você descobriu várias técnicas que você pode usar para ganhar calma instantânea e começar a pensar com mais clareza.

Habilidades básicas de gerenciamento de estresse incluem, ouvir música calmante, exercícios de respiração e visualizar estar em um local tranquilo. Se você é religioso, pode achar que a oração ou a meditação podem ajudar.

/

Deixe-se entregar suas preocupações e frustrações, confiando que você será guiado e receberá força.

Terceiro Passo: Alterar

O último passo para lidar com pensamentos inúteis é transformar os pensamentos negativos em pensamentos positivos deliberadamente.

Esse é um processo conhecido como reenquadramento, no qual você altera ativamente a perspectiva de uma situação, de modo que você possa ver outro ângulo sobre o qual você pode não ter pensado antes.

Por exemplo, se pensar que você pode perder seu emprego por causa de um pequeno erro ativa sua ansiedade, pode tentar, em vez disso, pensar em todas as possíveis razões pelas quais seu empregador gostaria de mantê-lo.

Se você acha que é um fracasso, tente pensar em como aprendeu com seus erros do passado, particularmente nos momentos em que esse aprendizado levou ao sucesso.

/

Talvez você se preocupe que você não pode agradar a todos o tempo todo, mas você pode realmente pensar em alguém que pode?

Entendendo 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 seus sentimentos é tão importante quanto controlar os seus pensamentos.

Os sentimentos referem-se a experiências subjetivas de emoções, como felicidade, raiva, tristeza, alegria e carinho. Há noções ainda mais subjetivas, como a sensação de estar “preso” ou de se sentir perdido.

É difícil definir o que é um sentimento, e é talvez por essa razão 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 sem sentimento, como "tudo ficará bem" ou "Acho que vou ficar bem".
tendência pronunciada para desmentar e ignorar sentimentos.

Muitos fatores podem contribuir para esse fenômeno. Muito do que pode ser atribuído às experiências da infância. Se você é homem, você provavelmente foi criado para pensar que "meninos grandes não choram", e você pode achar que suas experiências de tristeza ou perda como um adulto são desconfortáveis.

Se você foi ensinado que expressar raiva ou desaprovação de qualquer maneira, não importa o quão leve, é inadequado, deixar você nunca aprendendo como afirmar suas preferências pessoais ou expressar sua raiva apropriadamente.

Se, em qualquer idade, você tiver experimentado o ridículo de expressar emoções, há uma grande probabilidade de você resistir a compartilhar suas emoções com alguém no futuro.

Perceber sentimentos não é certo ou errado

/

Os sentimentos são amorais, o que significa que não estão 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 julgada é como você reage a esses sentimentos. Não é o que você sente, mas como você 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. Ações feitas no calor do momento não são tipicamente o melhor curso de ação que você pode tomar.

Infelizmente, a ansiedade muitas vezes supera o pensamento racional. Por essa razão, não é bom entrar em qualquer curso de ação quando você está no meio de um ataque de ansiedade. O que é ainda mais importante é que você se lembre de que tem permissão para sentir qualquer coisa.

/

Você não está mais "errado" para se sentir ansioso do que para se sentir zangado, feliz ou triste. Saber isso pode ser capaz de ajudar a evitar que você se culpe pela ansiedade de que sofre.

Embora a emoção tempestuosa seja desagradável, permitir que ela flua através de você e esperá-la normalmente é a melhor maneira de se livrar dela.

Reconhecendo seus sentimentos

Uma forma de saber o que você está sentindo é utilizar uma técnica conhecida como journaling, na qual você cria um diário de todas as emoções que está vivenciando. O registro no diário é um excelente meio de desabafar para que você não se preocupe tanto.

Tudo o que você precisa fazer é escrever exatamente o que está sentindo, sem editar. Quanto mais autêntico for o seu diário, mais eficaz será o processo para você.

/

Para aproveitar ao máximo seu diário, leia novamente o que você escreveu periodicamente.

O periódico pode ajudá-lo a descobrir padrões, ver conexões entre estímulos e emoções e fornecer a você mais insights sobre quanto controle você conquistou com sua ansiedade.

Lendo como você foi capaz de superar os ataques de ansiedade anteriores, você começa a perceber que quando você está sob as garras de um novo ataque, as coisas não vão parecer tão ruins em alguns minutos e que você não precisa ceder sentimentos de pânico.

Capítulo 9 - A Importância do Sono ao Tentar Acabar com a Ansiedade e Preocupação

Um dos problemas mais significativos que aqueles que sofrem de ansiedade face é dificuldade em dormir. Quando eles têm dificuldade em dormir, eles tendem a acordar se sentindo exaustos pela manhã, tornando muito mais difícil lidar com os sintomas associados ao transtorno de ansiedade.

Existem várias estratégias de sono que podem ajudá-lo a ter uma boa noite de sono todas as noites. Se você sabe o que evitar, bem como experimentar algumas das técnicas discutidas abaixo, então não deve ser difícil começar a dormir o suficiente.

/

O primeiro passo é descobrir quanto você precisa dormir a cada noite. Enquanto a maioria dos adultos precisa de pelo menos oito horas para funcionar adequadamente, isso pode variar de pessoa para pessoa.

Para descobrir quanto você deve dormir, experimente diferentes momentos para ir dormir e acordar. Você deve tentar ir para a cama na mesma hora todas as noites e depois se permitir acordar naturalmente.

Você pode achar que levará várias semanas até conseguir entrar em uma rotina, mas, quando souber disso, pode tentar uma das seguintes técnicas para ajudá-lo a ter uma noite de sono mais tranquila.

As melhores maneiras de dormir melhor incluem fazer pequenos ajustes em sua rotina de dormir e em suas atividades durante o dia.

Ambiente do quarto

/

Se você quer começar a ter uma melhor noite de sono, então você precisa arrumar o quarto que irá ajudá-lo a adormecer mais rápido e ficar dormindo.

Comece removendo todas as televisões, sistemas de jogos, computadores e outros componentes eletrônicos da sala e crie um espaço que convida ao descanso. Mantenha a sala fresca, idealmente entre 60 e 67 graus. Adicionar ruído branco ou ruído de fundo pode ser útil.

Você quer escuridão total quando está tentando dormir, então verifique sua iluminação. Se você notar muita luz entrando na sala, pendure algumas cortinas onde a luz pode estar vazando.

Você também pode querer fazer ajustes em sua cama, certificando-se de que seu colchão e travesseiro são confortáveis e limpos. Se você tem sua cama há mais de dez anos, talvez seja hora de investir em um colchão novo e mais favorável.

Rituais de dormir

/

Você pode melhorar suas chances de conseguir uma boa noite de sono estabelecendo e aderindo a uma rotina regular de dormir. Mesmo que você se considere espontâneo e impulsivo, seu corpo aprecia uma rotina e responderá a ela.

Isso pode ser feito primeiro configurando uma programação de horário de dormir. Tente ir para a cama e acordar ao mesmo tempo todas as noites, mesmo nos finais de semana ou quando você não tiver que trabalhar ou acordar cedo. Isto irá definir o seu relógio interno e ajudá-lo a entrar no padrão de dormir em horários regulares.

Comece a treinar seu corpo para saber que é hora de dormir. Tome um banho morno ou chuveiro, ou faça algo específico que separe suas atividades diurnas para suas atividades na hora de dormir.

Leia um livro por um tempo ou ouça música relaxante. Estabelecer esses tipos de rituais ajudará você a fazer a transição para o sono.

/

Yoga e meditação

Parte da sua rotina de dormir pode incluir yoga ou meditação. Esses tipos de práticas podem ajudar a relaxar sua mente e colocá-la em sincronia com seu corpo.

Uma simples pose de yoga que você pode praticar antes de dormir é chamada de elevação da perna esticada. Você simplesmente tem que deitar no chão, com as costas pressionadas contra ele.

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 o seu corpo. Lentamente abaixe de volta para o chão.

Faça isso dez vezes com cada perna, e sua mente começará a ficar quieta, seus músculos das costas e do pescoço começarão a relaxar e você estará pronto para ir dormir.

/

A prática da meditação não precisa ser complicada. Depois de se acomodar confortavelmente em sua 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 em seu estômago e respire fundo pelo nariz. Ao expirar, concentre sua mente naquela respiração saindo de sua boca. Quando você se concentra nisso, tira sua mente dos pensamentos que podem distraí-lo do sono.

Exercício

Uma das melhores maneiras de garantir uma boa noite de sono é ter certeza de que você está fisicamente exausto até o final do dia. Fazer exercícios regularmente ajudará seu corpo a ficar pronto para dormir quando for a hora.

Exercícios vigorosos que aumentam sua atividade cardiovascular são a melhor maneira de se desgastar, mas até exercícios leves vão deixá-lo fisicamente cansado antes de dormir.

/

Seja o que for que você possa fazer para ter um flash de atividade física enquanto estiver acordado, isso garantirá que você durma melhor durante a noite.

Comportamentos Diários

Quando você está tentando dormir melhor, há algumas coisas que você pode fazer durante o dia para garantir seu sucesso.

Para começar, evite sonecas durante o dia. Enquanto você pode ser encontrado de seu cochilo do meio-dia, dormir à tarde pode aumentar as chances de que seu corpo fique acordado mais tarde. Tente eliminar qualquer outro dormindo durante o dia e salve-o durante a noite.

Faça todo o seu trabalho no início do dia e guarde a última hora ou duas antes da sua hora de dormir. Isso significa desligar seu laptop, evitar mensagens de texto no telefone e deixar os e-mails até amanhã.

/

Tente evitar beber e fumar. Consumir álcool, mesmo durante o dia, pode atrapalhar o ritmo e o ritmo do seu corpo. A última coisa que você quer fazer é trabalhar duro para treinar seu corpo para dormir e, em seguida, não será capaz de descansar porque você teve um copo de vinho com seu jantar.

Estas são algumas das melhores coisas que você pode fazer para ajudá-lo a dormir melhor e lembrar que você pode levar algum tempo para se exercitar.

Faça o que puder para estabelecer um horário de sono, torne o seu quarto propício ao descanso e observe o que você faz durante o dia. Você logo notará os benefícios de ter uma noite de sono melhor.

/

Capítulo 10 - Mudando seu Estilo de Vida para Recuperar o Controle de sua Vida

Se você quiser superar a ansiedade, precisará fazer algumas mudanças importantes no estilo de vida, começando pela sua dieta.

Você pode pensar que mudar sua dieta é uma maneira estranha de tratar uma condição de saúde mental, mas os cientistas descobriram uma relação direta entre o que você come e seu humor.

/

Existem certos alimentos e bebidas que são conhecidos por desencadear e agravar episódios de ansiedade.

Existem também alguns alimentos e bebidas que provaram ter um efeito calmante sobre o sistema nervoso. Se você sofre de ansiedade, você pode querer lembrar o velho ditado: "você é o que você come".

Alimentos para Evitar

Se você quiser gerenciar melhor sua ansiedade, há uma série de alimentos que você precisa evitar. Isso é importante para entender, porque muitos dos alimentos que consideramos alimentos de conforto podem, na verdade, causar mais mal do que bem.

Estimulantes

Se você sofre de um transtorno de ansiedade, você deve evitar estimulantes como cafeína e nicotina.

/

Os estimulantes aumentam o trabalho do sistema nervoso, o que leva a sintomas semelhantes à ansiedade, como falta de ar, palpitações e problemas gastrointestinais.

Quanto mais estimulantes você ingerir durante o dia, maiores serão suas chances de sofrer um ataque de ansiedade.

Sal

O sal esgota o corpo de potássio, o que é crítico para o funcionamento correto do sistema nervoso. Também pode causar elevação da pressão arterial e aumentar os problemas do coração.

Se você é propenso à ansiedade, é melhor evitar alimentos com alto teor de sódio.

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.

/

Álcool

O álcool é um depressor natural. Embora possa fazer você se sentir calmo e sedado a curto prazo, também pode ser desidratante. É por isso que beber demais resulta em uma ressaca porque seu cérebro perdeu muita água.

A desidratação causada pelo consumo de álcool muitas vezes pode exacerbar a ansiedade para aqueles que são propensos a sofrer de ansiedade e ataques de pânico.

A depressão que acompanha pode também contribuir para os seus sentimentos de desamparo, o que pode resultar em mais sentimentos de frustração.

Participando de Terapia por Exercício

/

A última coisa que você provavelmente quer fazer quando sofre de ansiedade é o exercício. No entanto, o exercício é uma das formas mais eficazes de controlar a ansiedade.

Pode não ser capaz de curar completamente um distúrbio de ansiedade, mas pode ajudar a aliviar significativamente os sintomas. O exercício 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.

Os pesquisadores descobriram que o exercício ajuda a estimular a produção de novas células cerebrais resistentes ao estresse.

Então, quanto mais você exercita, maior é o número de células cerebrais resistentes ao estresse, o que pode deixá-lo mais calmo e relaxado, mesmo quando se depara com situações que provocam ansiedade.

O exercício, você pode dizer, ajuda a renovar o hardware do seu cérebro, para que você sempre funcione em condições ótimas.

/

Conclusão

A ansiedade pode ser difícil de lidar e, finalmente, pode assumir todos os aspectos da sua vida, a menos que você faça algo a respeito.

Enquanto você ganhou mais conhecimento sobre como administrar sua ansiedade, você não será capaz de aproveitar os benefícios de superar sua ansiedade, a menos que você comece a praticar os passos que aprendeu.

/

Comece fazendo o pequeno movimento de incorporar mais diversão, entusiasmo, alegria e entusiasmo em sua vida. Depois de fazer isso, você não vai mais olhar para trás porque estará motivado para tornar sua vida melhor e mais feliz.

A boa notícia para você é que seu transtorno de ansiedade é tratável, e você pode tomar as medidas adequadas para gerenciar seus sintomas e, finalmente, superar sua ansiedade.

Administrando seus pensamentos, compreendendo e aceitando seus sentimentos, e incorporando técnicas de atenção e respiração em sua rotina diária, você pode começar a assumir o controle de sua vida e banir a ansiedade para sempre.

Uma vida livre de ansiedade é atingível, e agora você tem todas as ferramentas que você precisa para superar sua ansiedade e começar a viver a vida que você merece.

Com um pouco de paciência, uma consciência de seu entorno e de si mesmo, e um compromisso de seguir com as lições que você

/

aprendeu, você pode estar bem no seu caminho para trabalhar e superar os muitos aspectos diferentes de sua condição debilitante.

A única coisa que você pode fazer para começar a se sentir melhor e gerenciar sua ansiedade é implementar as lições que aprendeu recentemente. Não espere, comece a recuperar s.