

Como evitar uma crise de ansiedade?

Em primeiro lugar é preciso distinguir os sinais e sintomas:

- Físicos:

- ☐ Coração acelerado
- ☐ Respiração curta
- ☐ Pensamentos acelerados ou catastróficos
- ☐ Arritmia/taquicardia
- ☐ Sensação de pânico iminente;
- ☐ Vertigens, tonturas;
- ☐ tremores, paralisação
- ☐ Sudorese nas mãos e muitos outros.

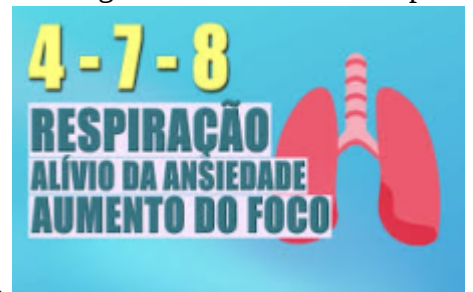
- **Psíquicos:** Preocupação excessiva, dificuldades de concentração, angústia;

- **Sociais:** Dificuldades em falar em público, evitamento de eventos sociais que podem afetar a qualidade de vida dos indivíduos.

Técnicas de alívio da ansiedade:

Ao reconhecer os sintomas fica mais fácil de agir. Aliado a isso, existem algumas técnicas e dicas para amenizar a situação:

1. Uma técnica muito usada é a da Respiração Consciente:



Respiração 4-7-8: Inspire por 4 segundos, segure por 7, expire por 8. Isso ajuda a ativar o sistema nervoso parassimpático (relaxamento);

2. Identifique quais os gatilhos que provocam essa crise. Às vezes pode ser uma bebida, uma situação mal resolvida, um trauma, alterações hormonais, possibilidade de desemprego, momentos de avaliação, dilemas pessoais (divórcio, separações, sexualidade), etc.;

1. 3. Técnica de Aterramento:

5-4-3-2-1: Identifique 5 coisas que vê, 4 que sente, 3 que ouve, 2 que cheira, 1 que saboreia.

Tocar objetos ao seu redor, sentir texturas, ou andar descalço.

Além das técnicas, é imprescindível:

-Manter uma rotina saudável, como alimentação equilibrada, exercícios físicos, lazer, boas amizades, pratique uma espiritualidade, boas leituras, trabalho voluntário, meditação, etc;

- Fazer terapia individual ou terapia ocupacional;

- Uso de ansiolíticos ou antidepressivos quando necessário e por prescrição médica. Muitas pessoas evitam ou tem ressalvas quanto à medicação para ansiedade por medo de ficarem dependentes. Hoje, existem muitas medicações modernas e que não causam nenhuma dependência;

- Procurar informações sobre o assunto com profissionais da área ou leituras indicadas e de referências para desmistificar o que é mito ou não.

Todas essas dicas ou técnicas são importantes e ajudam, principalmente, quando a ansiedade está no início e não se tornou generalizada. A prevenção, no entanto, é a melhor opção.

Prevenção:

- Busque está sempre concentrada no momento presente e na própria realidade, ainda que esta se apresente desfavorável. Isso ajuda a evitar as distrações e pensamentos disfuncionais ou intrusivos, além disso, é mais inteligente, pois só temos o AGORA;

- Tenha em mente quais são seus deveres e tarefas diárias e o que precisa fazer para alcançá-las;

- Tenha uma agenda com todos os compromissos e, se possível, coloque horários para cada tarefa, desde que isso não aumente o nível de ansiedade;

- Tenha consciência de qual é sua missão na vida. Ter um objetivo, uma meta e uma perspectiva de vida com sentido aumentam as chances de uma vida mais serena e confiante. Sentir-se responsável por algo (uma missão) ou alguém que se ama, por exemplo, é um grande fator de prevenção;

- Nos momentos de folga evite distrações que você sabe que não vai acrescentar, mas ao contrário, procure uma boa leitura, que alimentará seu imaginário e, portanto, seus pensamentos, diminuindo as consequências da ociosidade;

- Procure aprender uma arte, um instrumento musical, tarefas que envolvem a arte e a Beleza, como a dança, teatro, coral, além de uma prática esportiva.

Todas essas dicas ajudam no alívio ou diminuição dos sintomas da ansiedade. Porém, o importante é não se fechar na própria dor ou sofrimento, mas sair de si mesmo na direção de alguma coisa que não seja você mesmo. Pois o que adoce o homem é a constante preocupação consigo mesmo. Isso pode neurotizar, pois fomos feitos para o que está além de nós, para uma missão e tarefa a ser cumprida pessoalmente. E quanto mais nos voltamos para nós mesmos, menos temos visão dessa realidade.

ESPERO QUE APROVEITEM AS DICAS. ATÉ O PRÓXIMO INFORMATIVO!