

Ebook

3 FORMAS NATURAIS DE LIDAR COM A ANSIEDADE



Graça Mansos
Equilíbrio para viver com Clareza



Sobre Mim

Graça Mansos Silva



Sou terapeuta há mais de 15 anos...

e posso dizer que todos os meus clientes, para além de outras questões, sofrem de algum grau de ansiedade que afeta a vida no dia a dia, o seu equilíbrio emocional, a sua clareza de raciocínio para resolver as suas questões pessoais e profissionais, o seu descanso.

A maior parte do tempo sentem-se demasiado tensos, física, emocional e mentalmente, e isso afecta a qualidade e a quantidade de horas de sono.

Não ter um sono reparador afecta a sua saúde a vários níveis, produz cansaço, falta de energia, foco, irritabilidade e muitas vezes leva a pessoa a comer demais, numa

tentativa de se sentir com mais energia física e mental e também para baixar os níveis de ansiedade, isso leva muitas vezes ao ganho de peso e à culpabilização e perda de auto-estima.

Apesar de a ansiedade ser normal na vida do ser humano, quando ela se torna patológica bloqueia a capacidade de pensar com clareza e de executar as tarefas do dia a dia.

Sintomas Físicos da Ansiedade



A ansiedade em níveis mais elevados provoca sintomas físicos, tais como, dificuldade em respirar, aperto no peito, nó na garganta, dores musculares, dores de estômago, dores de cabeça, enjoos, tremores e muitos outras sensações desagradáveis e que deixam a pessoa com muito medo de ter um ataque cardíaco, ou qualquer outra doença grave, que ameace a sua integridade física, emocional e mental e até a sua vida.

Quando falamos de altos níveis de ansiedade, muitas vezes as pessoas que têm esse sofrimento já passaram por ataques de pânico, que as deixa ainda com mais medo que a situação se volte a repetir e logo, mais ansiosas.

Torna-se um ciclo vicioso do qual é muito difícil sair sem ajuda!

A Ansiedade faz parte da Vida

As pessoas acreditam que não deviam sentir ansiedade, mas a ansiedade faz parte da vida, é um estado psíquico natural, muito útil para nos alertar para perigos e para nos prepararmos para os enfrentar, estamos habituados a ouvir falar da ansiedade com uma carga negativa.



No entanto, sentir ansiedade é normal, desde pequenos que a sentimos, é uma resposta do nosso corpo a algo que vai acontecer e que nos permite prepararmos-nos da melhor maneira, por exemplo estudarmos para um exame ou para um concurso, cuidarmos de tudo o que é necessário para a organização de uma festa, mas se a pessoa sente sempre ansiedade já estamos perante uma situação patológica.



3 Formas Naturais de Combater a Ansiedade

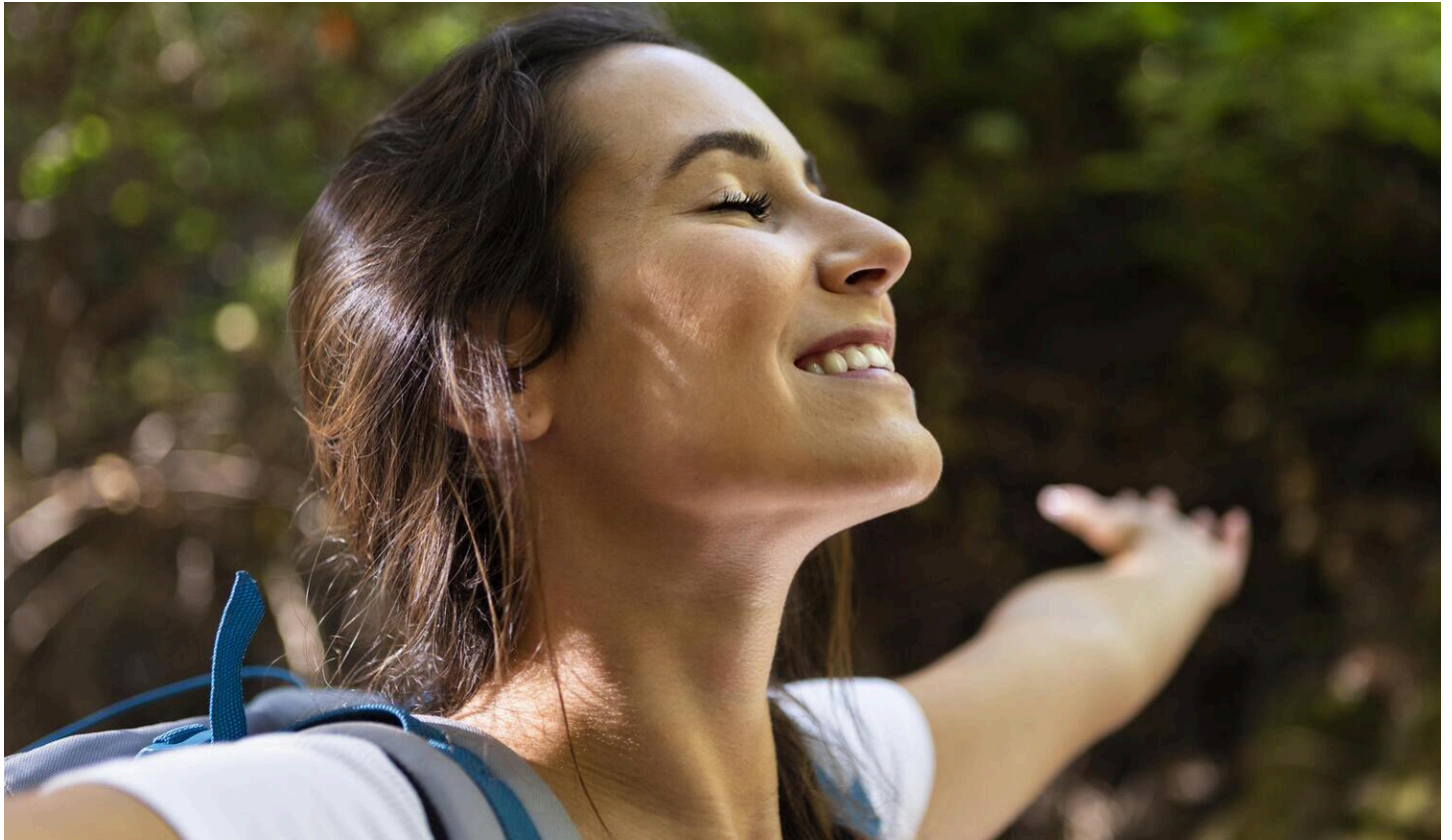
Que fazem parte de nós!



Agora, que já falei de alguns aspectos da ansiedade, como se manifesta, vou falar de três soluções que estão disponíveis para si e que ensino aos meus clientes...



1 - RESPIRAR



Todos nós respiramos, certo?

Já tomou atenção ao modo como respira?

Então, sente-se agora, tire um tempo para observar a sua respiração.

Comece por sentir o ar a entrar pelas narinas, sinta se é frio, morno ou mais quente, perceba agora até onde vai o ar, até à garganta, até ao peito, até à barriga? Conseguiu perceber?



Vamos agora para o próximo passo:

Se quiser deite-se ou continue sentada/o, coloque as suas mãos na barriga e inspire, fazendo o ar chegar à barriga, formando uma bola, retenha o ar um pouco e agora expire pela boca, esvaziando completamente os pulmões, nessa altura a sua barriga vai para dentro.

Faça as vezes necessárias até estar familiarizada/o com esta prática.

Depois repita, colocando a intenção ao expirar de deixar sair toda a tensão e todas as preocupações.

Faça este exercício de manhã antes de se levantar, e à noite quando vai dormir, repita por nove vezes.

No início faça apenas três vezes para o seu corpo se habituar.

Espere um pouco para se levantar, o seu organismo está a lidar com muito mais oxigénio do que está habituado.

Sempre que se sinta mais ansiosa, respire profundamente, pode fazê-lo em qualquer lugar.

A respiração profunda leva mais oxigénio para o sangue, diminuindo a frequência dos batimentos cardíacos e a pressão arterial.



2 - CONSCIÊNCIA CORPORAL



Quantas vezes por dia sente o seu corpo, lhe dá verdadeiramente atenção?

Todos temos um corpo, certo?

Na sociedade actual vivemos dentro das nossas cabeças, com toda a estimulação que vem dos computadores, telemóveis e todo o aparato electrónico que domina a nossa vida, os nossos dias e por vezes também as nossas noites.



Sente-se confortavelmente, desligue todas as distrações, fique consigo mesma/o, descalce os sapatos, coloque os pés no chão, sinta os seus pés, estão frios, quentes? Leves, pesados? Tensos ou descontraídos? Não se esqueça de respirar! E as pernas, como estão? Os joelhos, as coxas? Está a sentir?

Se houver algum desconforto, dê atenção, perceba o que é.

Agora as costas, a coluna vertebral, como a sente? Os músculos das costas, como estão? A barriga, o peito, é fácil respirar ou não? Como sente o seu coração?

Leve, pesado, apertado, com espaço? E, os ombros, leves, pesados? Os braços, como os sente? E as mãos, quentes, frias? O pescoço? Tenso, descontraído? A garganta, é fácil respirar, há espaço, há algum incómodo? E a cabeça? Leve, pesada, clara, nublada, focada, dispersa?

Agora, repare no seu corpo do topo da cabeça até à ponta dos dedos dos pés, e agora da ponta dos dedos dos pés até ao topo da cabeça? Como se sente? O que mudou?

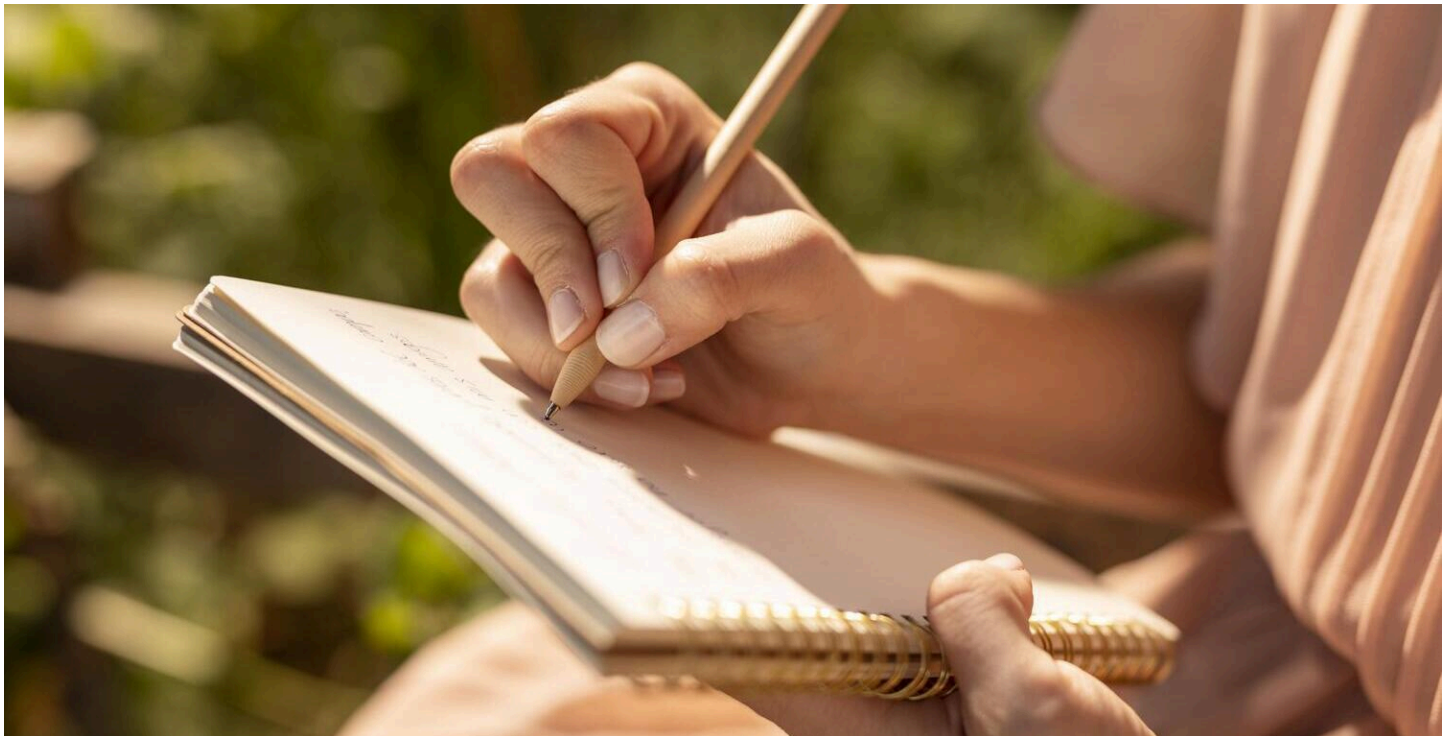
Faça isto todos os dias, o seu corpo é o seu veículo, a sua casa. Ao dar-lhe atenção começa a perceber as suas necessidades. Sempre que está no corpo, a cabeça fica mais liberta, mais leve!

Agora levante-se, sinta bem os seus pés no chão, as suas pernas, a força das suas pernas, a sua coluna e movimente-se, espreguice-se, faça os movimentos que o seu corpo lhe pede, coloque uma música e dance!

Como se sente, agora?



3 - ESCREVER



Compre um caderno e comece a escrever...

Compre um caderno e comece a escrever, numa página escreva as suas preocupações, os seus receios e medos, as suas sensações, pensamentos e emoções, tudo aquilo que sente que não está bem na sua vida, os receios pelo que pode acontecer no futuro, na outra página escreva três soluções para cada problema.

Imagine 3 soluções, mesmo que não lhe pareçam plausíveis. Não sabe quais são as soluções, e se soubesse, quais seriam?

Observe se os problemas existem mesmo, se é necessário.



Preocupar-se com eles. Observe se alguma das três soluções resolve esse problema, se sim aplique-a.

Observe se todos esses problemas, merecem a sua atenção, se concluir, que não, risque-os dessa página e da sua vida.

Noutra página, escreva 5 coisas pelas quais está grata/o nesse dia! Mesmo que a sua vida seja difícil, pode agradecer por ter comida, por ter água, por dormir numa cama, por ter um frigorífico, um aquecedor. Encontre todos os dias 5 coisas para agradecer, escreva-as e sinta no seu coração a sensação de gratidão.

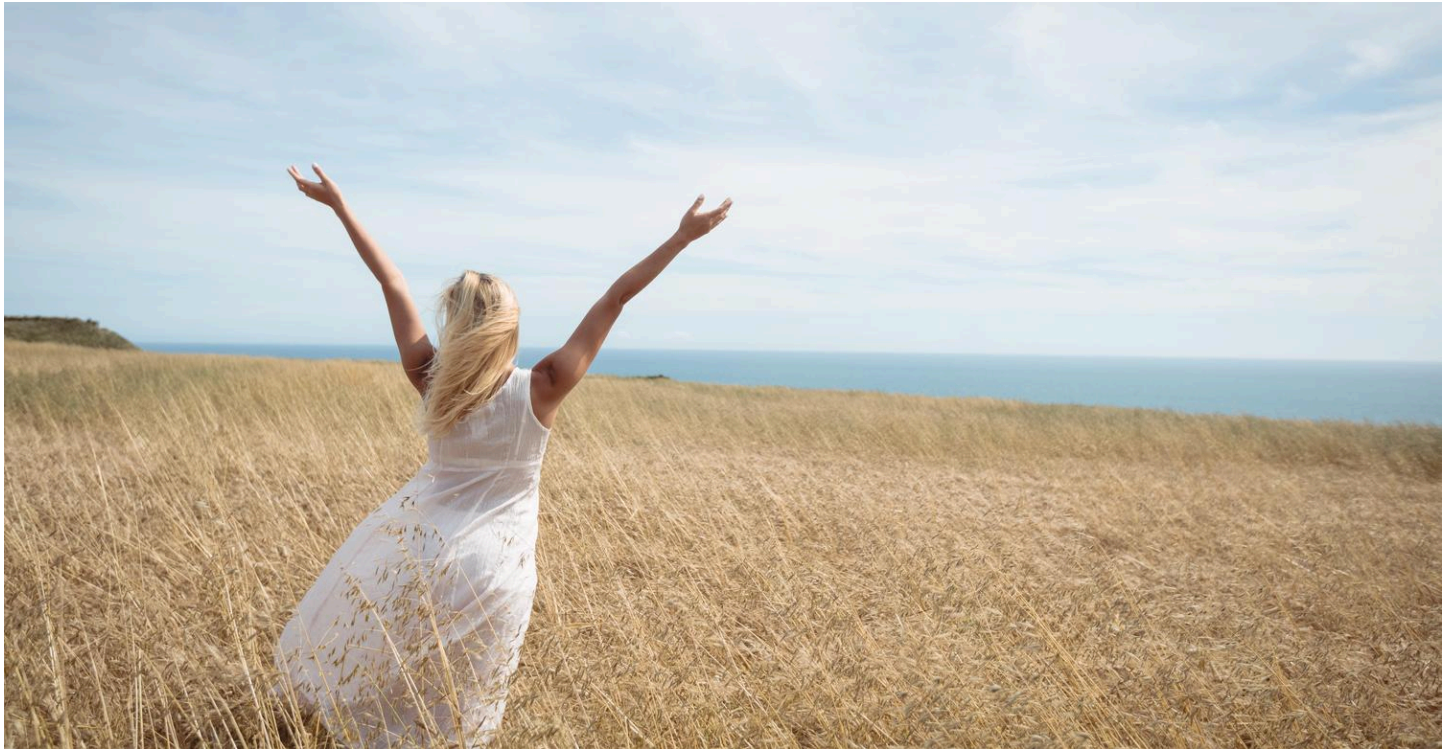
Pense que, essas coisas que você tem e pelas quais agradece, talvez muita gente não tenha. Agradeça o sorriso do seu/sua filho/a, agradeça a companhia do seu cão, gato, peixe, tartaruga, pássaro etc.

Faça isto todos os dias, deixe que o que está na sua cabeça vá para o papel e olhe para tudo isso de fora, cada vez com mais distância!

Como se sente, depois de ter feito este exercício?



Como se sente?



Viva em Equilíbrio com a presença da ansiedade

Tenho a certeza que, se fez estas três técnicas algo mudou em si, mas não precisa de dar conta de tudo sozinha/o, eu ajudo as pessoas há muito tempo a controlarem a sua ansiedade e a construírem uma vida mais equilibrada, onde a ansiedade não é presença constante.

Gostaria de marcar uma sessão comigo?

Marque a sua sessão

📍: <https://www.gracamansos.pt>

✉: graca.mansos@gmail.com

☎: +351 914 907 805