



– Dicas para a gestão da Ansiedade –

Tudo começa na tua cabeça – com os teus pensamentos.

A forma como pensas sobre os teus medos tem muita importância. As dicas que se seguem são ferramentas que poderás usar quando estás com medo ou preocupado. O objetivo de todas as dicas, que poderás usar isoladamente ou em conjunto, é ajudar-te a sentires-te mais forte e calmo.

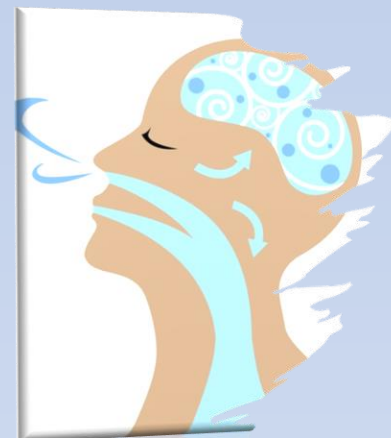


ASSUME OS TEUS RECEIOS COMO REAIS

O que pode ajudar? Admitires que tens medos e preocupações, tal como todas as pessoas. Podes escrever os teus medos e preocupações num papel. É uma boa forma de começares a encará-los como algo que não está dentro de ti e de sentires coragem para conversar com um adulto.

MUDA O INTERRUPTOR DO NEGATIVO PARA O POSITIVO

Quando reparares que estás com “*pensamentos negativos*”, como “*Vou falhar.*”, diz: “**STOP!**”. Imagina um sinal de STOP na tua cabeça ou imagina-te a dizer bem alto STOP. De imediato substitui o pensamento negativo por um mais positivo ou agradável, por exemplo “*Vou esforçar-me.*” ou “*Vou ser capaz.*”.



PRATICA A RESPIRAÇÃO PROFUNDA

Respirar profundamente – “encher a barriga de ar” – é relaxante. Ajuda o oxigénio a chegar aos músculos e ao cérebro, que os ajuda a funcionar adequadamente e, ao mesmo tempo, ajuda-te a acalmar.

PRATICA A VISUALIZAÇÃO

Esta é uma ferramenta que te ajudará a focar os pensamentos em algo positivo e calmo.

Boneco de neve - Imagina que és um boneco de neve, que está sozinho no meio da neve, numa manhã de sol. À medida que o dia avança, sentes-te a derreter gota a gota. E à medida que o corpo do boneco de neve derrete, tu sentes-te mais quente e relaxado.

Oceano - Imagina o oceano azul. Tu és uma onda, que vai e vem. Sente o movimento. Deixa-te embalar e sentir relaxado. Ouve o som das ondas na tua cabeça e imagina que estão a levar as tuas preocupações para longe.



DESENHA NUM DIÁRIO – “VENCER MEDOS E RECEIOS”

Também poderás colocar os teus objetivos sob a forma de um desenho. Todos os dias, olha para o desenho e diz para ti próprio que aquele é o teu objetivo – aquilo que conseguirás que aconteça.



ESCREVE UM DIÁRIO – “VENCER MEDOS E RECEIOS”

Escrever sobre medos e preocupações é uma das formas de te ajudar a vencer a ansiedade. Lista os teus medos e preocupações: Como te sentes quando estás preocupado ou com medo?; O que vai na tua cabeça e no teu corpo?; Com quem podes falar sobre o que te anda a incomodar?; De que forma essas pessoas te poderão ajudar?