**Os pensamentos ou sentimentos ansiosos estão atrapalhando você?**

É natural sentir-se estressado, preocupado ou com medo de vez em quando. Ou tenso ou ansioso em determinadas situações. Mas se essas emoções estão acontecendo com frequência ou atrapalhando o seu dia a dia, talvez seja hora de pensar no que está acontecendo. E como você pode controlar esses sentimentos.

Você pode estar sentindo ansiedade, que geralmente é uma reação normal ao estresse.

**Estratégias de autoajuda**

As estratégias de enfrentamento no momento muitas vezes podem ajudar a controlar pensamentos ou sentimentos ansiosos. Por exemplo, exercícios como a respiração 4-7-8 podem ajudar a acalmar seus nervos. Veja o vídeo deste mês para saber como.

O mesmo pode acontecer com a conversa interna, como lembrar-se de uma situação semelhante em que você esteve e como superou isso no passado. Tente se imaginar esmagando o pensamento para ajudar a eliminá-lo. Ou substitua o pensamento estressante por um mais positivo.

Cuidar de sua saúde geral também pode ajudá-lo a se sentir calmo em momentos de pensamentos ansiosos e estresse. Comer alimentos nutritivos, ser ativo e dormir o suficiente aumentam o bem-estar e reduzem o estresse. Pratique ioga e consciência plena, meditação, faça atividades que você goste e passe tempo na natureza.

**Quando procurar ajuda**

Se seus sentimentos fortes persistirem e estiverem se tornando mais difíceis de lidar, consulte um médico ou um profissional de saúde mental para obter ajuda. Observe se seus sentimentos estão fazendo com que você mude suas rotinas e comportamentos do dia a dia. Muita preocupação e sentimentos de ansiedade contínuos também podem incluir ou levar a sintomas físicos e comportamentais, como:

* Aumento da frequência cardíaca, dores de cabeça, dores no peito, náuseas
* Perda de apetite, problemas para dormir, incapacidade de se concentrar
* Afastamento de amigos e familiares
* Tentativas de evitar certos lugares ou situações

Um médico ou de profissional saúde mental pode ajudar a descobrir o que está causando sua ansiedade. Ele pode ajudá-lo a discernir se é uma preocupação situacional ou uma condição de saúde mental. E pode ajudá-lo a tomar medidas para controlá-la. Dependendo de suas necessidades exclusivas, ele pode recomendar:

* “Terapia da fala” (também conhecida como terapia cognitivo-comportamental) para ajudá-lo a identificar e mudar proativamente os padrões de pensamento inúteis
* Controle de medicamentos, por exemplo, antidepressivos ou ansiolíticos, para ajudar a reduzir os sintomas
* Técnicas de autoajuda para relaxamento e controle do estresse, como as mencionadas acima

A boa notícia é que ter o apoio certo tende a ser muito bem-sucedido para ajudar as pessoas a aprender a conviver e controlar a ansiedade.

**Fontes:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Acesso em 13 de março de 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Acesso em 20 de março de 2023

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Acesso em 13 de março de 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Acesso em 13 de março de 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Acesso em 23 de março de 2023

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Acesso em 13 de março de 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Acesso em 13 de março de 2023.