



Maneiras de aliviar a ansiedade e o pânico

As estratégias de enfrentamento no momento podem ajudar você a controlar os pensamentos e sentimentos de ansiedade. Aqui estão alguns métodos que você pode experimentar para saber o que funciona melhor para você.



Tenha um diário

Colocar suas emoções para fora pode ser uma maneira muito útil de processar o que está acontecendo e ter tranquilidade. Faça isso da maneira que for melhor para você, seja com papel e caneta, digitando um e-mail para si mesmo, gravando uma mensagem de voz apenas para seus ouvidos ou outro método. Ter esse registro para lembrar pode ajudar você a avaliar suas experiências e reações e a identificar possíveis gatilhos.



Exercícios de respiração

Os exercícios de respiração podem ajudar você a se acalmar no momento e a relaxar quando estiver pronto(a) para dormir ou apenas precisar de uma pausa. Embora existam muitas variações de exercícios de respiração, cada um geralmente o(a) orienta a inspirar, prender a respiração e expirar em um padrão de contagem específico.

Você encontrará dois vídeos de exercícios de respiração no kit de ferramentas deste mês:

- A técnica de respiração 4-7-8 o(a) orienta a inspirar lentamente pelo nariz contando até 4, prender a respiração contando até 7 e expirar contando até 8.
- A técnica de respiração de caixa o(a) orienta por meio de um exercício de respiração profunda de 4 contagens inspirado em práticas de ioga. Durante 4 contagens cada, você inspira, prende a respiração, expira e prende a respiração.

Ambas as técnicas são amplamente usadas para lidar com o momento e promover a calma geral. Elas ativam o sistema nervoso parassimpático, o que ajuda a diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial. Também ajudam a promover a digestão e outras funções importantes de manutenção da vida. Elas podem ajudar você a desenvolver a resiliência e o bem-estar geral em longo prazo.



Reformulando pensamentos prejudiciais

Quando você já está se sentindo chateado(a) ou preocupado(a), os pensamentos negativos podem piorar ainda mais a situação. Por isso, em situações difíceis, pode ser útil considerar outras possibilidades e perspectivas, inclusive as mais positivas. Uma boa maneira de praticar a reformulação é fazer perguntas a si mesmo(a), como:

- Por que estou tão preocupado(a) com isso?
- Se alguém que eu me importo estivesse nesta situação, o que eu diria a ela?
- Que evidências desafiam esses pensamentos prejudiciais?

Passar por um processo de reformulação também pode ajudá-lo(a) a se sentir mais calmo(a), pois o(a) distrai no momento e ajuda a mudar seu foco para a autoavaliação e a solução de problemas. Isso, por sua vez, pode ajudá-lo(a) a se sentir mais no controle, mais capacitado(a) e mais otimista.

Com a prática, pensar de forma mais positiva pode se tornar parte da sua vida e ajudar a melhorar sua saúde mental e emocional, bem como seu bem-estar geral. Aqui está um guia passo a passo para ajudar a reformular pensamentos prejudiciais. Pergunte a si mesmo(a):

1. Por que estou estressado(a) e/ou tendo pensamentos ansiosos? O que aconteceu?

2. Que pensamentos prejudiciais estou tendo?

3. Como esses pensamentos me fazem sentir?

4. Que evidências apoiam esses pensamentos prejudiciais?

5. Que evidências desafiam esses pensamentos prejudiciais?

6. Com base nas evidências, qual é a maneira mais útil, realista e/ou equilibrada de pensar sobre isso?

Em seguida, respire fundo, deixe que as outras perspectivas sejam assimiladas e permita-se recomeçar.



Movimente o seu corpo

Estar fisicamente ativo(a) é uma maneira geralmente útil de reduzir o estresse, aumentar o relaxamento e promover a saúde e o bem-estar em longo prazo. Como o nível de condicionamento físico, as capacidades físicas e os interesses de cada pessoa variam, é importante descobrir o que funciona melhor para você.

Movimentar o corpo também pode ajudá-lo(a) a liberar a tensão e a estar presente para acalmar pensamentos e sentimentos ansiosos no momento, inclusive se você estiver tendo um ataque de pânico.



Meios para buscar ajuda

Se você está preocupado(a) com pensamentos e sentimentos ansiosos que estão ficando mais difíceis de controlar ou que estão atrapalhando sua vida cotidiana, consulte um médico ou um profissional de saúde mental para obter ajuda. Ele poderá ajudá-lo(a) a descobrir o que está causando sua ansiedade e a tomar medidas para controlá-la.

Fontes

Anxiety and Depression Association of America, “Exercise for Stress and Anxiety”. Acesso em 15 de abril de 2024.

Cleveland Clinic, “Box Breathing Benefits and Techniques”. Publicado em 16 de agosto de 2021.

Cleveland Clinic, “How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise”. Publicado em 5 de setembro de 2022.

HealthDirect, “Anxiety”. Revisado em setembro de 2022.

Mayo Clinic, “Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress”. Publicado em 21 de novembro de 2023.

Mind, “What is a panic attack?”. Publicado em fevereiro de 2021.

NHS, “Anxiety, fear and panic”. Revisado em 17 de janeiro de 2023.

NHS, “Breathing exercises for stress”. Revisado em 15 de agosto de 2022.

NHS, “Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters”. Acesso em 15 de abril de 2024.

Optum Wellbeing, “Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety”. Publicado em dezembro de 2023.

© 2024 Optum, Inc. Todos os direitos reservados.

WF13433129 144075-032024