

E-BOOK CRIANDO ASAS

Guia prático com atividades simples
para te ajudar a lidar com
ansiedade

Com estudos científicos, você vai
aprender da maneira correta a
colocar em prática no seu dia a dia.

Yasmin Sato Teles
Psicóloga Clínica
CRP 06/173135
@psicoyasmnsato

@PSICOYASMIN SATO



@PSICOYASMIN SATO



Quem sou eu?

Eu me chamo Yasmin S. Teles

Me formei pela Universidade de Uberaba-MG, na época da pandemia covid-19.

O cenário era de sentimento de inseguranças e incertezas, além da ansiedade.

Comecei trabalhando com convênios por 10 meses. Aprendi e ouvi vários relatos de pessoas que sofriam com a ansiedade.

Comecei a trabalhar no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) de forma presencial. Vivenciei mais experiências de transtornos de ansiedade graves.

Atualmente, trabalho nas Unidades Básicas de Saúde e realizo atendimento particular online. Ao todo, já tive experiência com +100 casos de pessoas que sofriam com a ansiedade.

Minha experiência me permitiu observar semelhanças nos tratamentos.

É por isso que estou aqui hoje, para te mostrar que é possível se libertar da ansiedade e conquistar uma vida com mais qualidade de vida.

Minha linha de estudo se chama Terapia Cognitivo Comportamental, é uma das melhores para te ajudar com a ansiedade, pode pesquisar. Vamos começar?





Importante

Não pule essa etapa!

- Você está aqui por um objetivo maior pois você está vendo a ansiedade prejudicar sua vida e isso não é brincadeira. Precisa ser levado a sério.
- Todas as dicas precisam ser colocadas em prática, então já prepara o papel e a caneta ou um bloco de notas do celular.
- Lembre que de nada adianta as dicas se você não executar.
- O e-book não substitui a terapia. É apenas um guia para te auxiliar.



Sumário



Capítulo01 pg. 05

A verdadeira definição de ansiedade

Capítulo02 pg. 10

A diferença de pensamentos e sentimentos

Capítulo03 pg.22

Sua mente te engana

Capítulo04 pg. 30

Insônia e Respiração

Capítulo05 pg. 33

Comparação com o outro

Capítulo06 pg. 37

Procrastinação

BÔNUS pg.41

A VERDADEIRA DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

mentiram pra você sobre o que é a ansiedade!



O que é ansiedade?

Ansiedade é uma emoção/sentimento natural que todos nós- seres humanos possuímos. Como assim? A ansiedade foi desenvolvida em nós, na época evolutiva-isso mesmo. Ela faz parte da nossa herança biológica, nossos ancestrais viviam em um mundo repleto de perigos reais: predadores, fome, morte, ou seja, o medo tinha uma característica de proteger.

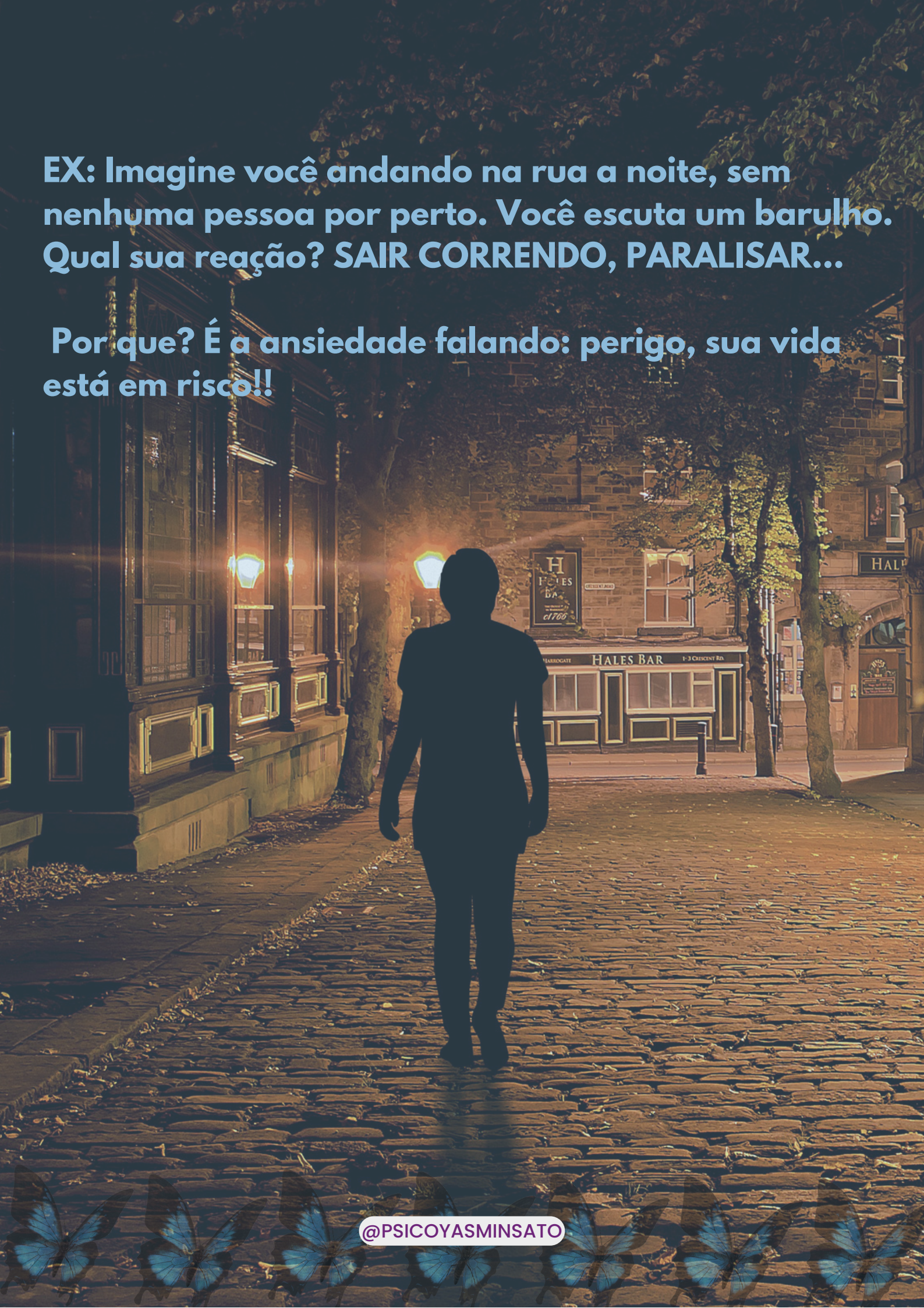
Mas ainda nos dias de hoje, com toda a evolução industrial/tecnológica, o nosso cérebro continua a funcionar como se nada tivesse acontecido.

Então, destrua essa fala: Eu não quero nunca mais sentir ansiedade, porque ela em certo grau é importante para nossa sobrevivência.



EX: Imagine você andando na rua a noite, sem nenhuma pessoa por perto. Você escuta um barulho. Qual sua reação? SAIR CORRENDO, PARALISAR...

Por que? É a ansiedade falando: perigo, sua vida está em risco!!



O problema é a intensidade dela... Começou a perceber que ela está prejudicando sua vida? Sua mente parece funcionar 24 horas por dia, sete dias por semana, jamais descansando. Não consegue desligar o processo de pensamento. Ele simplesmente gera cada vez mais ansiedade, como uma máquina cujo botão liga/desliga está sempre ligado. A mente não para de tagarelar mesmo quando queremos dormir, relaxar ou simplesmente não fazer nada.

É nesse momento, que percebemos a diferença pra primeira ansiedade que podemos chamar de natural e a segunda ansiedade, que é prejudicial.

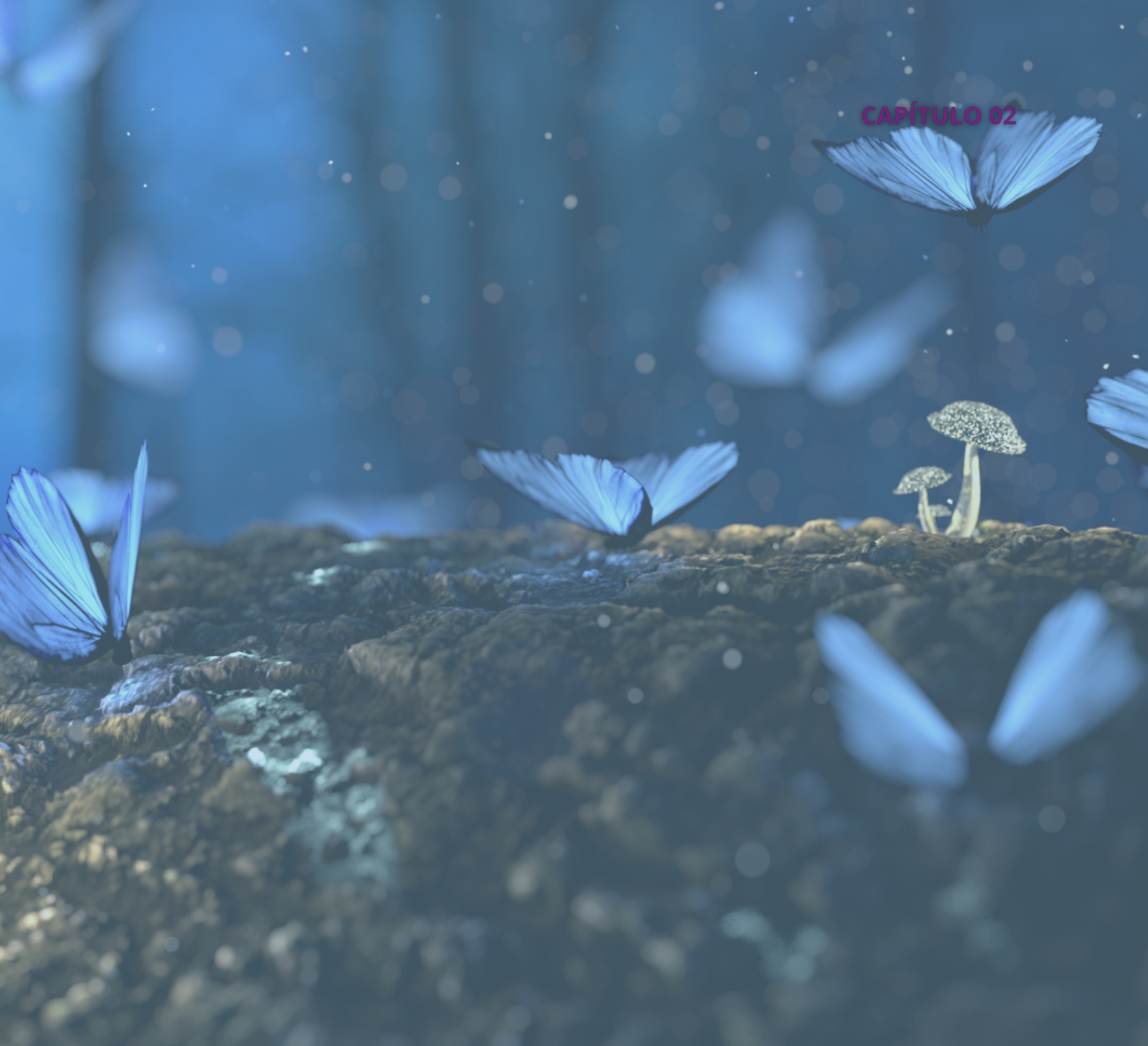


EXERCÍCIO PRÁTICO:

Da próxima vez que você sentir ansiedade, faça a diferença entre ansiedade natural e ansiedade prejudicial. Qual você está sentindo?

Lembre que a carga de sobrevivência existe em todos nós. Se você passou por uma situação que sua vida correu perigo, essa é a ansiedade natural.





A DIFERENÇA DE SENTIMENTOS E PENSAMENTOS

e sua relação com a ansiedade

@PSICOYASMIN SATO

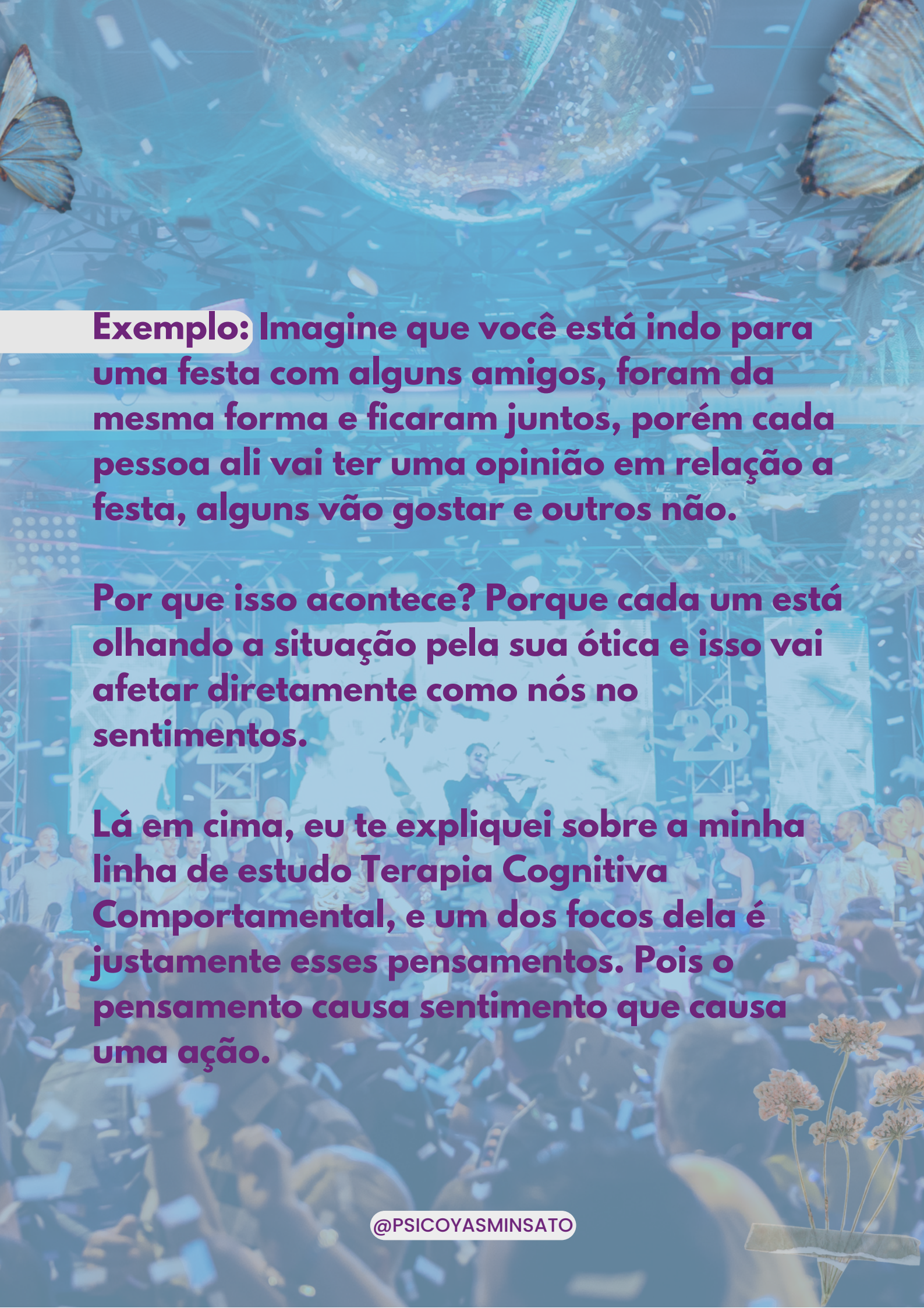


Diferença de sentimentos x pensamentos



Emoção são sentimentos que têm significado para nós. Exemplos de emoção incluem: tristeza, raiva, alegria, medo, ciúmes, ansiedade. O sentimento nós definimos em uma palavra.

Os pensamentos são algumas crenças ou declarações sobre determinada situação. É a sua visão em relação a aquilo. Definimos em mais de uma palavra.



Exemplo: Imagine que você está indo para uma festa com alguns amigos, foram da mesma forma e ficaram juntos, porém cada pessoa ali vai ter uma opinião em relação a festa, alguns vão gostar e outros não.

Por que isso acontece? Porque cada um está olhando a situação pela sua ótica e isso vai afetar diretamente como nós no sentimentos.

Lá em cima, eu te expliquei sobre a minha linha de estudo Terapia Cognitiva Comportamental, e um dos focos dela é justamente esses pensamentos. Pois o pensamento causa sentimento que causa uma ação.

Algumas coisas que pensamos podem estar generalizadas ou equivocadas.

Lembre que os pensamentos foram desenvolvidos em nós infância e adolescência, através do contato que tínhamos com o mundo, pessoas e com a gente mesmo.

**Outros exemplo de pensamentos: Não vou conseguir fazer aquela atividade...
Eu sou inútil, incompetente,
Ninguém gosta de mim, fulano esta bravo comigo
Vou ficar sempre sozinho**

EXEMPLO PRÁTICO:

Da próxima vez que o seu humor mudar, anote qual o seu sentimento?

O que está passando pela sua cabeça? Qual é o pensamento?



MINHAS AÇÕES E SEUS DESENCADEANTES

**Minhas emoções
mais positivas**

**Minhas emoções
mais negativas**

**Desencadeantes
para minhas
emoções negativas**

**Desencadeantes
para minhas
emoções
positivas**

Depois de preencher o exercício, revise o que escreveu. Há algum padrão? Escreva o que anotou.

SENSAÇÕES

Quando sinto raiva , percebe que tenho certas sensações: meu coração bate rapidamente, sinto meu corpo ficando tenso, e os sons parece ser mas intensos pra mim. Mas também posso ter essas sensações e não sentir as emoções de raiva, por exemplo posso notar que meu coração está acelerado porque tomei muito café.

Quando você tiver uma emoção , pergunte-se "Onde sinto isso em meu corpo"? Se você estiver triste por exemplo talvez sinta um peso no peito ou sua energia sendo drenada.

Que sensações você percebe quando se sente ansioso, com raiva ou triste:

Ansioso: _____

Com raiva: _____

Triste: _____

CRENÇAS

Quando temos a emoção raiva , ela está relacionada a um pensamento ou crença do que está acontecendo. Essa é a parte do significado da emoção. Por exemplo posso ter o pensamento de que a pessoa a minha frente na autoestrada está propositalmente tentando me impedir de ultrapassar. Posso ter o pensamento de que não posso aguentar isso e que ela é uma pessoa terrível.

Que pensamento você tem quando está com raiva? Você pensa que a outra pessoa lhe fez alguma coisa como questão pessoal? Você pensa que ela é uma pessoa má?

OBJETIVOS

A minha raiva é sobre alguma coisa. Por exemplo, posso está com raiva porque estou no trânsito e acho que vou me atrasar. Porém esse pensamento ou fato pode não ser suficiente para que eu sinta raiva. Também preciso ter um objetivo que seja essencial pra mim - Nesse caso pode ser: "Preciso chegar na hora ". Estou com raiva porque o trânsito está atrapalhando o meu objetivo. Da mesma forma, posso não ficar frustrado e com raiva se estiver indiferente quanto chegar a hora.



Pense em sua raiva, ela é desencadeada pela preocupação em ser ouvido, por ser tratado injustamente ou impedido de atingir alguma coisa? Suas emoções apontam para seus objetivos.

COMPORTAMENTOS

Também temos uma tendência voltada para algum comportamento relacionado á emoção. No caso da raiva, posso querer atacar (dar um soco na cara do motorista). Quando não estou dirigindo. também posso cerrar os punhos, bater o pé, arremessar coisas ou andar pela sala nervosamente.

Olhe para sua raiva. O que você faz quando está com raiva? Fica tenso e anda pela sala nervosamente.

REGISTRO DIÁRIO DAS EMOÇÕES

DIA: _____

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Ativo | ☐ Angustiado |
| ☐ Temeroso | ☐ Desconfiado |
| ☐ Alerta | ☐ Impaciente |
| ☐ Com raiva | ☐ Constrangido |
| ☐ Ansioso | ☐ Com inveja |
| ☐ Vergonha | ☐ Entusiasmado |
| ☐ Surpreso | ☐ Frustrado |
| ☐ Aborrecido | ☐ Culpado |
| ☐ Desafiado | ☐ Indefeso |
| ☐ Compassivo | ☐ Desesperado |
| ☐ Confiante | ☐ Hostil |
| ☐ Curioso | ☐ Magoado |
| ☐ Corajoso | ☐ Interessado |
| ☐ Determinado | ☐ Inspirado |
| ☐ Decepcionado | ☐ Enciumado |

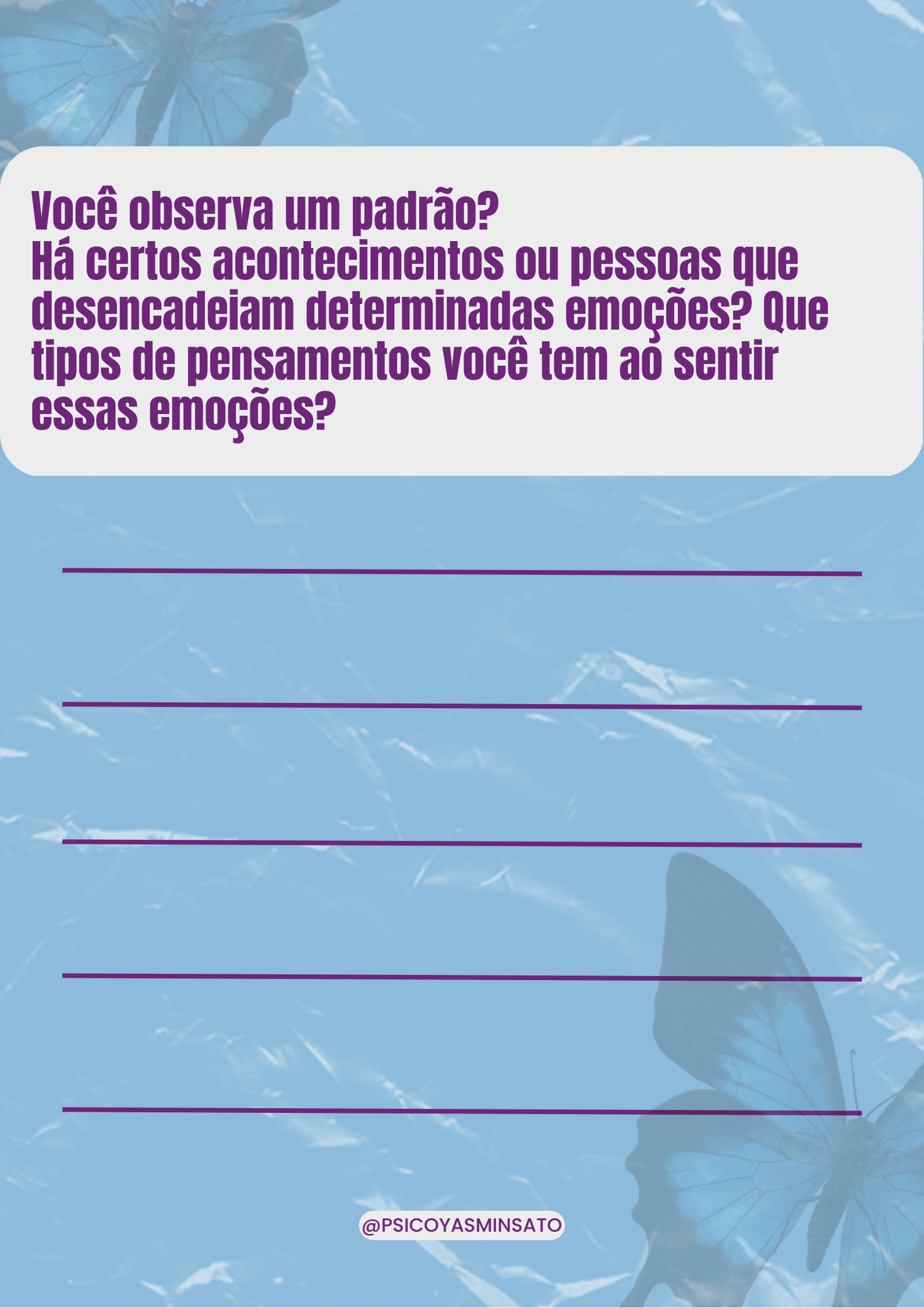
REGISTRO DIÁRIO DAS EMOÇÕES

DIA: _____

- ☐ Solitário
- ☐ Amado
- ☐ Amoroso
- ☐ Sobrecarregado
- ☐ Orgulhoso
- ☐ Rejeitado
- ☐ Triste
- ☐ Forte
- ☐ Encurralado
- ☐ Vingativo

☐ Outra emoção

☐ Outra emoção



**Você observa um padrão?
Há certos acontecimentos ou pessoas que
desencadeiam determinadas emoções? Que
tipos de pensamentos você tem ao sentir
essas emoções?**



SUA MENTE TE ENGANA

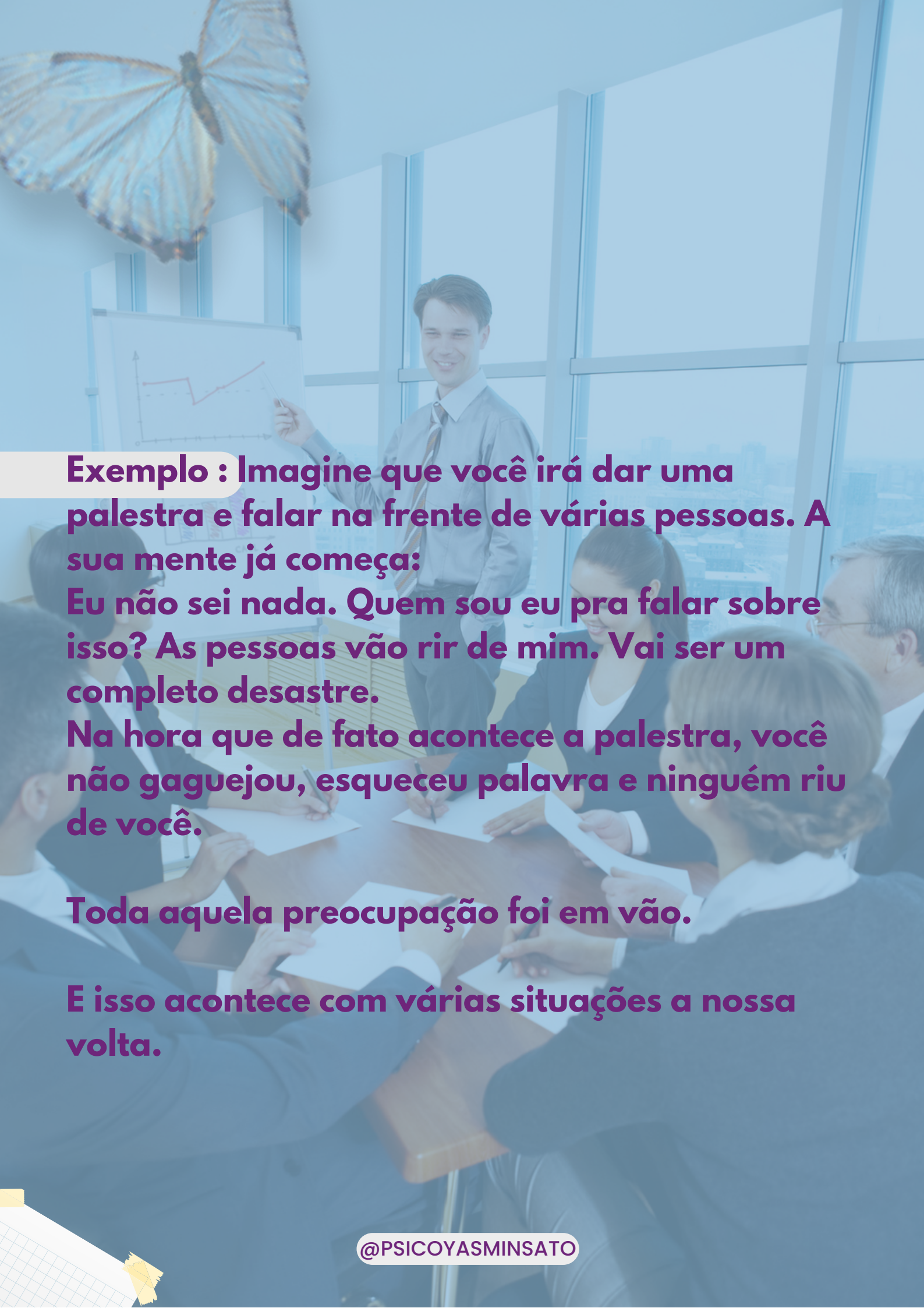
Nem tudo o que você acredita, é verdade...

Sua mente te engana

E a verdade é que a nossa mente está o tempo todo criando coisas. Nos preocupamos com as pessoas, situações, atividades, tentamos o todo tempo prever o futuro, o que pode acontecer...

Mas quando vamos olhar para a realidade da vida, as coisas que de fato acontecem, temos uma proporção menor.





Exemplo : Imagine que você irá dar uma palestra e falar na frente de várias pessoas. A sua mente já começa:
Eu não sei nada. Quem sou eu pra falar sobre isso? As pessoas vão rir de mim. Vai ser um completo desastre.
Na hora que de fato acontece a palestra, você não gaguejou, esqueceu palavra e ninguém riu de você.

Toda aquela preocupação foi em vão.

E isso acontece com várias situações a nossa volta.

EXEMPLO PRÁTICO:

Olhe para a sua vida neste momento, em qual situação você ficou muito preocupado?

**Anote:
E qual foi o resultado REAL? O que REALMENTE aconteceu?**

Agora vamos supor que realmente aconteceu aquilo. Me responde: foi muito grave? ou foi mais tranquilo do que você imaginou?

Tendemos a pensar o pior das coisas também.

EX: estou machucado, vou morrer. Vou desmaiar, vou sofrer um acidente, tudo se torna um completo desastre.

EXEMPLO PRÁTICO:

Anote agora todas as situações que você imaginou um completo desastre e que não foi tão grave assim:

EXEMPLO PRÁTICO:

Comece a duvidar da sua mente. Caso você esteja com alguma preocupação, se pergunte: Eu tenho alguma evidência que me comprova isso?

**Quais são as evidências concretas?
E quais são as evidências que estou exagerando?**

DESAFIANDO SUAS PREVISÕES NEGATIVAS

Exatamente o que você está prevendo que vai acontecer? O quanto está confiante que isso vai ocorrer, em uma escala percentual de 0 a 100 ? Especifique o máximo possível:

Quais as evidências de que isso vai acontecer? Quais são as evidências de que não vai acontecer?

Evidências a favor:



Evidências contra:

Você já fez previsões negativas no passado que se revelaram imprecisas ? O que previu e o que realmente aconteceu?

Qual é o pior, o melhor e o mais provável desfecho?





INSÔNIA E RESPIRAÇÃO

Insônia e preocupação no futuro

Insônia e respiração

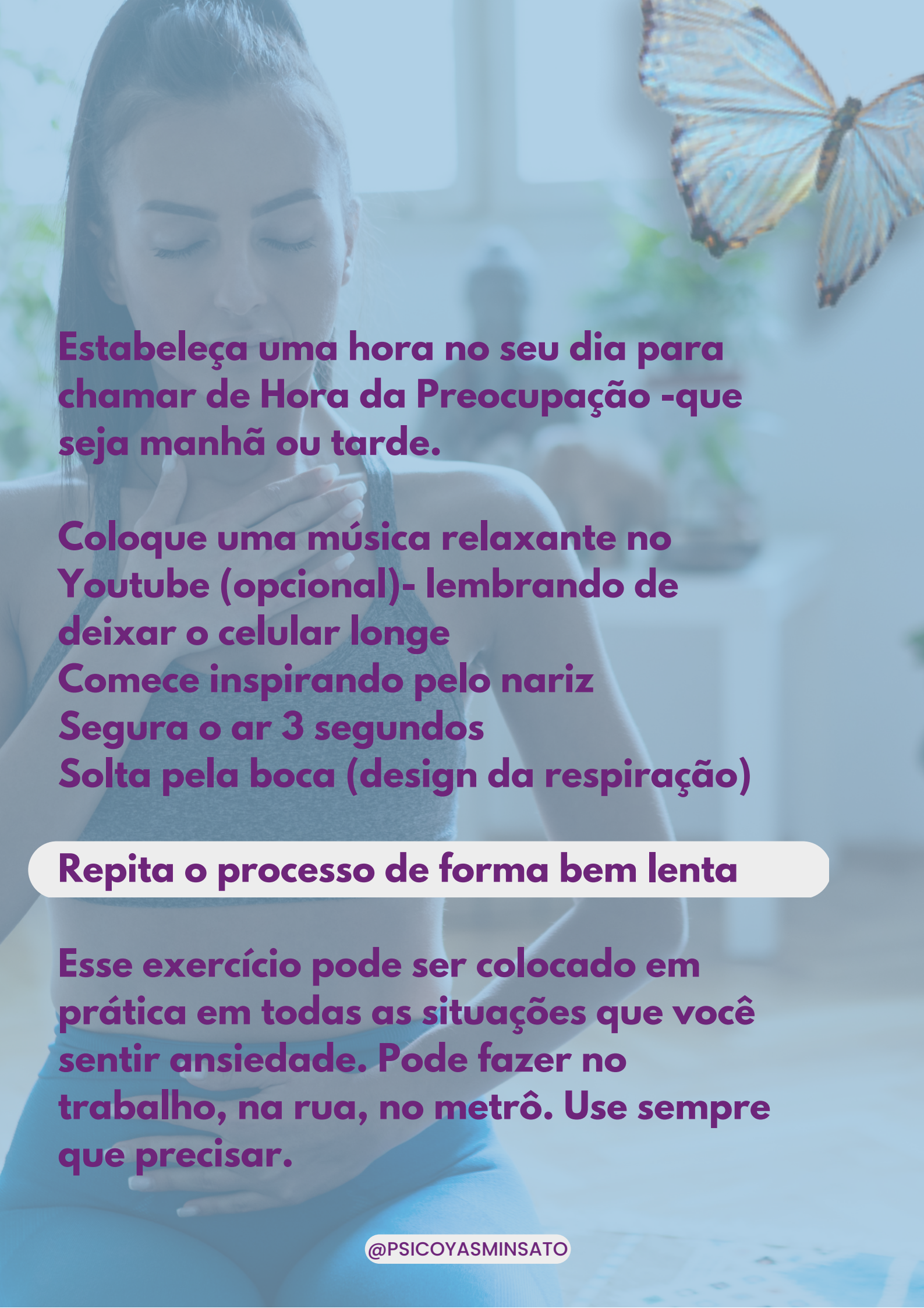


Quando tendemos a estar preocupados com alguma coisa principalmente a noite, vem a famosa insônia. Começa a prejudicar nossa vida porque no outro dia, estamos muito cansados pra fazer o que precisa ser feito. Má noite de sono acaba com o físico e a mente.

EXEMPLO PRÁTICO

Lembre que os celulares, televisão atrapalham nosso cérebro a pegar no sono, então deixe eles bem de lado, no modo silencioso.

A preocupação está relacionada a sua mente querer te atrapalhar, mais uma vez. Lembre que não vai adiantar ficar pensando nisso a noite, até porque não tem como resolver o problema naquele horário.



Estabeleça uma hora no seu dia para chamar de Hora da Preocupação -que seja manhã ou tarde.

Coloque uma música relaxante no Youtube (opcional)- lembrando de deixar o celular longe

Comece inspirando pelo nariz

Segura o ar 3 segundos

Solta pela boca (design da respiração)

Repita o processo de forma bem lenta

Esse exercício pode ser colocado em prática em todas as situações que você sentir ansiedade. Pode fazer no trabalho, na rua, no metrô. Use sempre que precisar.



COMPARAÇÃO COM O OUTRO

Comece a focar em você

Comparação com o outro

Seja comparação com pessoas que conhecemos/não conhecemos, presencial/online, esse movimento acontece, principalmente para as pessoas que sofrem ansiedade.

A verdade é que aumentar autoestima e desconstruir essa comparação é muito importante pra você mesmo.

Esse movimento pode acontecer nas redes sociais, quando vemos a vida do outro de forma perfeita, sem defeitos e comparamos a nossa vida como 'ruim' 'inútil'.

EXEMPLO PRÁTICO

Anote qual é o movimento de comparação que você está fazendo e anote: Qual é a realidade daquela pessoa x qual é a minha realidade?

Qual o contexto/situação que ela está inserida? e qual é a minha?

Aquilo que o outro mostra é o TODO ou existe algo que não está sendo mostrado?



EXEMPLO PRÁTICO:

Anote qual é o movimento de comparação que você está fazendo e anote: Qual é a realidade daquela pessoa x qual é a minha realidade?

Qual o contexto/situação que ela está inserida? e qual é a minha?

Aquilo que o outro mostra é o TODO ou existe algo que não está sendo mostrado?



A verdade é que idealizamos algumas situações, mas lembrar que a realidade é diferente, porque nem tudo é da forma como estamos realmente olhando a situação, podemos estar exagerando ou se equivocando.

Faça as perguntas para questionar os seus pensamentos:

- **O que me comprova que é realmente isso?**
- **O que não me comprova? Estou exagerando?**



@PSICOYASMINATO

PROCRASTINAÇÃO

A arte de deixar tudo pra depois...

Procrastinação

A ansiedade pode nos causar uma ação de paralisação/não fazer aquilo que precisamos fazer.

Esse movimento pode acontecer por conta de vários motivos, entre eles o medo de alguma coisa.

EX: medo de não sair perfeito, medo de não conseguir finalizar, medo de ser desagradável, enfim alguns exemplos... observe qual é o seu caso?

Quanto menor fazemos, mais o nosso cérebro reforça isso. Por que? Porque o nosso cérebro não quer esforço, algo que ele considera desagradável, já está fugindo... lembra da sobrevivência?

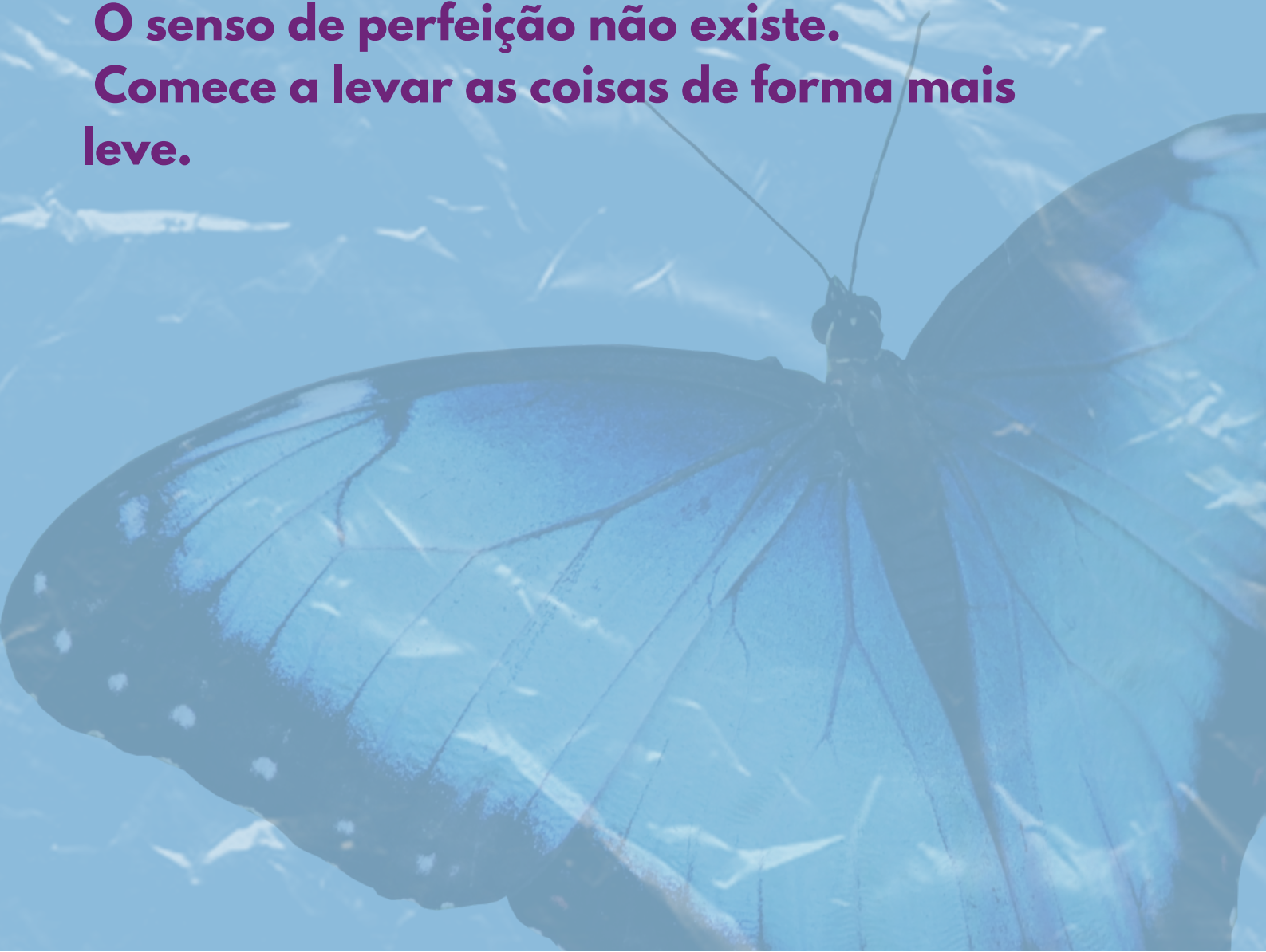
EXEMPLO PRÁTICO

Descontrua a ideia de fazer algo perfeito, porque provavelmente você vai desanimar. O senso de perfeição não existe. Comece a levar as coisas de forma mais leve.

EXEMPLO PRÁTICO:

Descontrua a ideia de fazer algo perfeito, porque provavelmente você vai desanimar.

**O senso de perfeição não existe.
Comece a levar as coisas de forma mais leve.**



Não espere ter motivação pra começar porque se não você nunca vai começar... faça o movimento inverso: simplesmente comece, deixe o seu ambiente facilitado para aquilo acontecer. Precisa escrever um artigo? Deixa fixado na tela inicial do computador. Precisa ir na academia? Deixa as roupas em um lugar visível pra você colocar..

Coloque pequenas metas e pouco tempo, pois o nosso cérebro assusta com tarefas grandes e as chances de continuar a atividades depois são maiores... porque afinal, você já começou, né?

Ir na academia 20 min, 2x na semana.

BÔNUS

Estratégia ACALME-SE

Aceite a sua ansiedade.

Concorde em receber as sensações de ansiedade, por mais desconfortáveis que elas sejam. Não lute contra as sensações. Resistindo você estará prolongando o seu desconforto.

Contemple as coisas em sua volta.

Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Utilize a técnica dos 5 sentidos. Use a visão, tato, audição, paladar e olfato.

Aja com sua ansiedade.

Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)!

Estratégia ACALME-SE

Libere o ar de seus pulmões!

Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca.

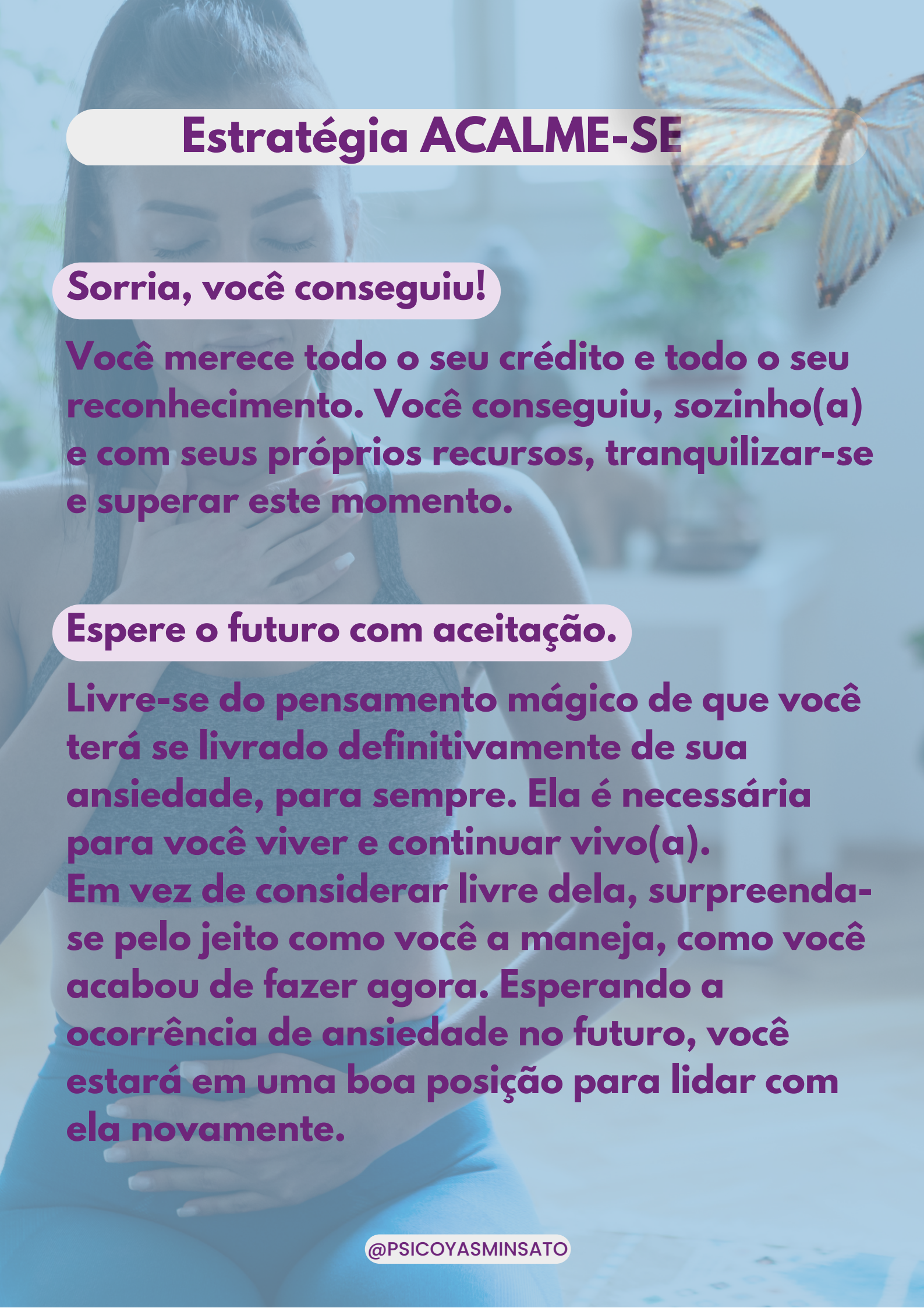
Mantenha os passos anteriores.

Repita cada um passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

Estratégia ACALME-SE

Examine seus pensamentos.

Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você mesmo já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que você pensou que fosse acontecer. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas de que o seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso(a): isto pode ser desagradável, mas não é perigoso. Você está pensando que está em perigo, mas você tem provas reais e definitivas disso?



Estratégia ACALME-SE

Sorria, você conseguiu!

Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento.

Esperre o futuro com aceitação.

Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

**Foi um prazer te acompanhar
nessa jornada!**



**Esses foram ferramentas práticas colocadas para você
com embasamento de livros de psicologia para ajudar no
cuidado com a ansiedade. Continue me seguindo nas
redes sociais!**

**Gostaria de continuar o
acompanhamento de
perto com a terapia?**

**Clique aqui para mais
informações**

@PSICOYASMIN SATO