



Andréia Dal Sasso

PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOLOGIA DO  
COMPORTAMENTO ALIMENTAR  
CRP 07/21912

As 8 estratégias fundamentais no manejo da ansiedade para que ela não se transforme num ataque de pânico.

A chave para lidar com ansiedade é aceita-la totalmente, permanecer no presente e aceitar sua ansiedade fazem com que ela desapareça. Cada um deste oito passos compõem a palavra A.C.A.L.M.E-SE e vamos lá aprender com eles:

1) ACEITE A SUA ANSIEDADE: Significado de aceitar significado no dicionário é “consentimento em receber”. Concorde em receber, e acatar a sua ansiedade. Mesmo que isso lhe pareça absurdo no momento. Receba em seu corpo da mesma maneira inesperada ou desconhecido, ou até mesmo uma dor incômoda. Substitua o medo, a raiva e a rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações; resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto; ao invés disso, flua com elas.

2) CONTEMPLA AS COISAS A SUA VOLTA: Não fique olhando para dentro de si próprio (a), observando tudo e cada coisa que sente ou julgar sentir. Deixe acontecer com seu corpo tudo o que ele quiser que aconteça, sem julgamento: nem positivo nem negativo: Olhe em volta: Observe cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você mesma (a), como um meio de se afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é a sua ansiedade. Quanto mais puder separe-se da experiência interna e ligar-se aos acontecimentos externos, melhor se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas um observador.

3) AJA COM SUA ANSIEDADE: Aja como se não estivesse ansioso (a), isto é funcione mesmo com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que costuma fazer as coisas, mas mantenha-se ativo (a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir, a ansiedade poderá diminuir momentaneamente, mas o medo irá aumentar; dessa forma, na próxima vez, a ansiedade se manifestará de modo ainda mais intenso. Ficando onde está, resistindo ao impulso de sair correndo e dando continuidade às coisas que está, resistindo ao impulso, de sair correndo e dando continuidade às coisas que está fazendo mais devagar, tanto a ansiedade quanto o medo vão diminuir. Portanto, concentre-se no momento presente e continue agindo, com calma!

4) LIBERE O AR DE SEUS PULMÕES: Respire tranquilamente, inspirando o ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Procure contar até três, devagarzinho, na inspiração; outra vez até três, prendendo um pouco a respiração; e finalmente até seis, na expiração. Faça o ar chegar até abdômem, estufando-o ao inspirar e encolhendo ao expirar. Não encha demasiadamente os pulmões. Ao exalar, não sopre: apenas deixe o ar sair lentamente pela boca.

Busque descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo: você perceberá como isso é agradável.

5) MANTENHA OS PASSOS ANTERIORES: Repita cada um dos 4 passos anteriores sequencialmente. Não desista parando tudo e se desesperando. Persista! Continue ao aceitar, contemplar, agir e respirar- ela certamente diminuirá.

6) EXAMINE SEUS PENSAMENTOS: Talvez você esteja antecipando coisas catastróficas. Já passou por isso muitas vezes e sabe que concretamente nunca aconteceu nada do que achou que fosse acontecer. Então, examine o que está dizendo para você mesmo (a) e reflita para ver se o que pensa é verdadeiro ou não. Existem provas de que o seu pensamento é real? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: Você está apenas ansioso (a). Isto pode ser desagradável, mas não é perigoso. Você imagina que está em perigo, mas tem prova reais e definitivas disto? Ao fazer esta reflexão e ao basear suas conclusões mais nos fatos do que nas suposições que não se confirmam, você notará como isto a (o) faz se sentir mais tranquilo (a).

7) SORRIA, VOCÊ CONSEGUIU! Merece todo o crédito e reconhecimento por este sucesso. Parabenize –se por esta conquista! Sozinho (a) e com seus próprios recursos tranquilizou-se e superou esse momento. Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreender e aceitar melhor. Daqui para frente, saberá como lidar com sensações ‘estranhas’.

8) ESPERE O FUTURO COM ACEITAÇÃO. Não embarque no pensamento mágico de que terá se livrado definitivamente de sua ansiedade. Ela é necessária para você sobreviver e continuar vivo (a). É o seu “ mistério da defesa”! Como descartar-se de um recurso tão precioso? Ao invés de considerar-se livre dela, surpreenda-se pelo jeito com que você é capaz de manejá-la , como acabou agora de fazer. Sabendo que sua ansiedade poderá ocorrer no futuro e não é nenhum bicho de seta cabeça s, estará em boa posição para lidar com ela novamente.

Por isso, a TERAPIA, é muito importante para te ensina afazer sua PRÓPRIA AUTOTERAPIA.

Fonte: Vencendo o Pânico

Autores: Bernard Rangé e Angélica Borba