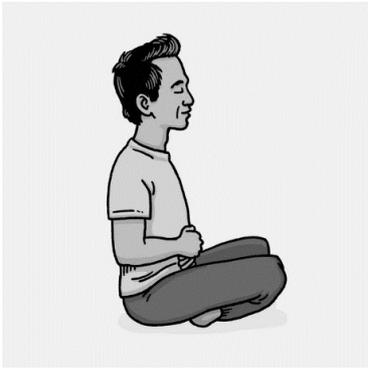


Estás um pouco ansioso?

Dicas simples e rápidas de lidar com a ansiedade

RESPIRAR



Inspira fundo durante 4 segundos. Sustenta a respiração durante outros 4 segundos. E expira durante 10 segundos. Faz este exercício pelo menos 5 vezes.

Se começares por aqui for demasiado extenuante, podes começar por inspirar durante 2 segundos, suster 2 segundos e expirar durante 5 segundos. Repete pelo menos 5 vezes!

ATERRAR NO MOMENTO PRESENTE

ESCOLHE UMA COR:

Pensa numa cor qualquer. Depois, procura coisas com essa cor à tua volta. Tenta encontrar todos os detalhes que tenham essa cor. Por exemplo, se escolheste a cor vermelha, poderás encontrar uma peça de roupa, uma pequena luz vermelha a sair do teu telemóvel, uma flor vermelha, um pepel que tenha letras escritas a vermelho, Depois pensa noutra cor, e faz o mesmo processo!

Este exercício irá distrair-te de pensamentos preocupantes e irá ajudar-te a voltares a um estado mais tranquilo e calmo.

USA OS TEUS SENTIDOS 5-4-3-2-1:

Para um momento.

Foca-te em 5 coisas que consegues VER. Olha bem para elas, vê os pormenores, o material de que são feitas, as cores, a luminosidade, o tamanho.

Foca-te em 4 coisas que consegues TOCAR. Sente a sua textura. Se é macia, rugosa. A sua temperatura. A sua dureza.

Foca-te em 3 coisas que consegues OUVIR. Como é o som: alto/baixo; agudo/grave; bonito/feio; tranquilizante/irritante; contínuo/intermitente?

Foca-te em 2 coisas que consegues CHEIRAR: cheira bem? É apetitoso? É repugnante? É suave ou intenso? Frutado ou amadeirado? Trás boas memórias ou más memórias?



Foca-te em 1 coisa que consegues saborear: e doce, salgado, amargo? É um sabor forte ou fraco? É saboroso? Desfaz-se na boca? Faz-te querer mais, ou querer deitar fora?

MOVIMENTA-TE

Faz algum exercício físico para aliviares a tensão. Quer seja uma sequência/coreografia que inventes à medida que vais fazendo, uma aula do Youtube, uma APP que tenhas, o importante é mexeres-te.

O yoga pode ser uma atividade interessante, principalmente quando te sentes ansioso! Ajuda-te a focares-te no aqui e no agora e impede que os teus pensamentos fujam para outras coisas que tens de fazer o futuro.

Uma outra possibilidade é ires caminhar ao ar livre, ou correr (aquilo que mais se adequar a ti!). Estar a fazer exercício em contacto com a natureza é algo que requer foco e concentração, ao mesmo tempo que permite uma mudança de contexto, ajudando a libertar a tensão associada ao local de trabalho/estudo.

ACALMA A TUA MENTE

Para além destas técnicas mais imediatas, podes também tentar fazer meditação e outras técnicas de relaxamento. Podes tentar seguir-te por algumas técnicas disponíveis no google ou no Youtube, através de termos como "meditação mindfulness", "meditação guiada", "relaxamento muscular progressivo", "calming background music".

BIBLIOGRAFIA: Documento PDF de auto-ajuda da universidade de Bucknell. Tradução do documento "*Easy coping mechanisms to combat physical anxiety*", por Catarina Teixeira, Psicóloga Clínica e da Saúde.