

O que é afinal a Ansiedade?

Experiência mental
(pensamentos intrusivos,
preocupação,
dificuldades na
concentração)

Experiência física (tensão, taquicardia,
dificuldades a respirar, alterações de apetite e
sono, arrepios, suores, tremores, hiper-alerta)

Emoção negativa

Orientada para o
futuro e antecipação
de consequências e
perigos

Estado de incerteza e
ambiguidade



O papel da Ansiedade na nossa vida!



Sentir-me ansioso antes ...

- de conhecer alguém
- de um teste
- de fazer uma apresentação
- de uma entrevista de emprego
- ...

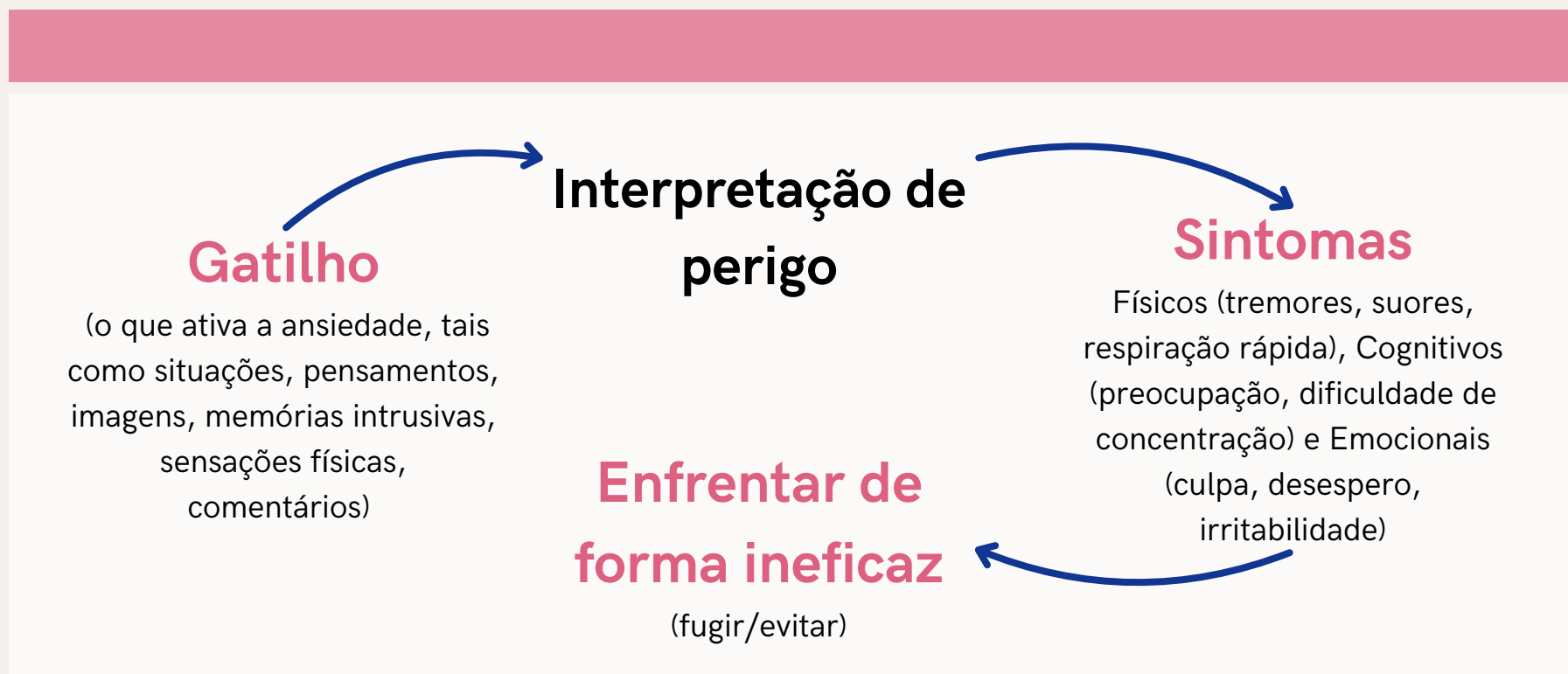
E se
isso não
for
mau?



Pode ajudar a ...

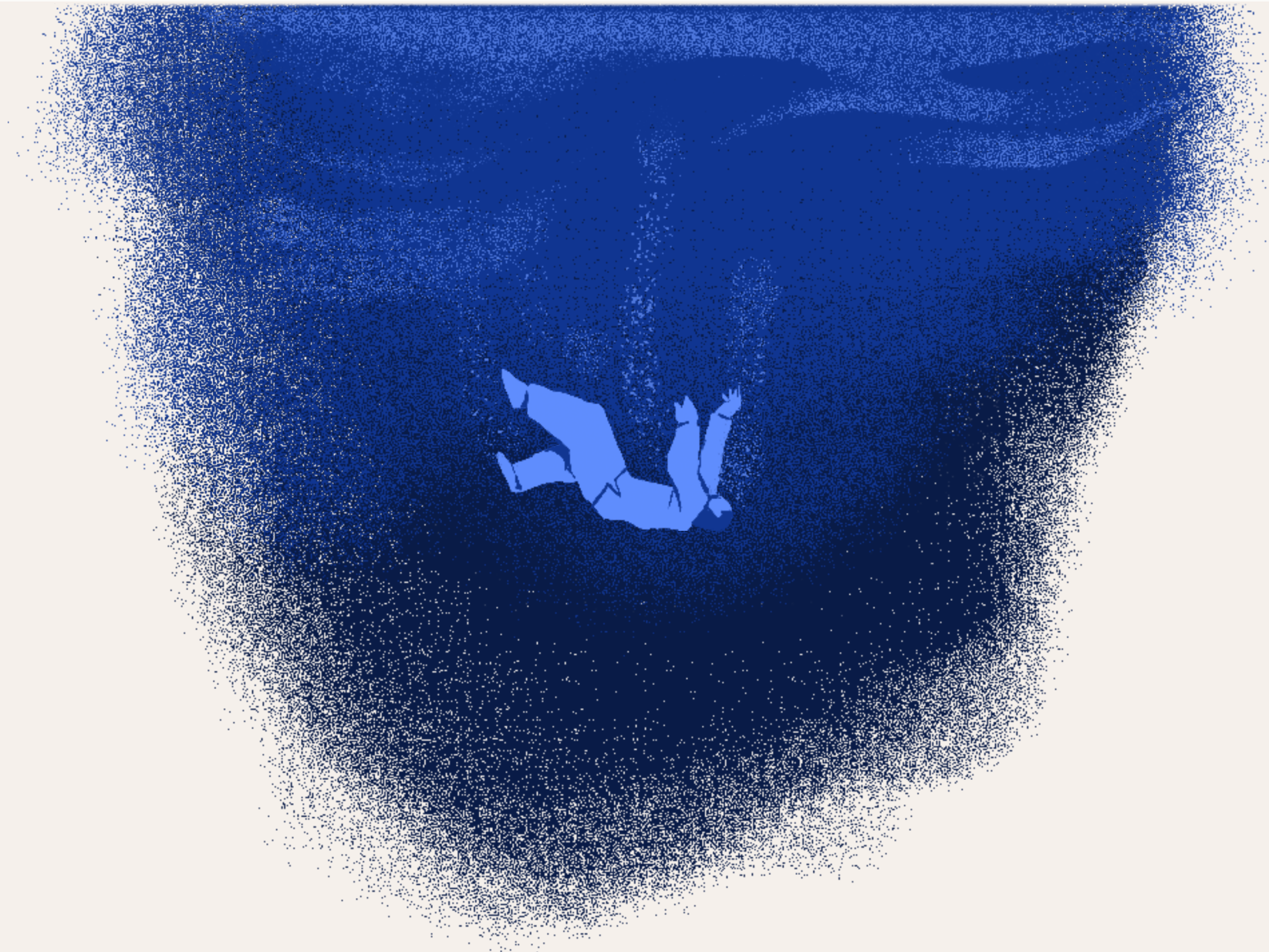
- Ter um melhor desempenho na tarefa dado que concentramos toda a nossa atenção nela;
- Adaptar ao ambiente e a defender-nos de perigos dado que se antecipa vários cenários;
- Incentivar a pessoa a agir, potenciando a capacidade de resolução e gestão de problemas;
- Potenciar a motivação.

O que acontece na Ansiedade?



A ansiedade pode levar a mais ansiedade:

E se a ansiedade não passar? E se piorar? E se eu perder o controlo? E se eu tiver um ataque de pânico num espaço público com muitas pessoas?



Como enfrentar a Ansiedade

O que leva a ansiedade a ser adaptativa é a capacidade de a tolerar e recuperar de forma rápida, ou seja, de a enfrentar.



- Acreditar que és capaz de lidar com a situação que está a causar a ansiedade
- Focar na solução do problema e não evitá-lo
- Tolerar alguns sentimentos que serão desconfortáveis
- Procurar evidências e conforto
- Minimizar a gravidade do desfecho/consequências dado que poderão ser pouco prováveis