/

COMO SUPERAR A ANSIEDADE



ANDERSON AZEVEDO

/

Você está constantemente com medo, preocupado ou talvez nervoso? Você tem problemas para dormir ou sempre se sente cansado e em pânico? Você sempre se pergunta por que não consegue parar de se preocupar e por que ainda está com medo? Você gostaria de poder superar esses problemas para começar a viver a vida que deseja?

Esses tipos de sentimentos e emoções são frequentemente diagnosticados como ansiedade. Esses sentimentos de preocupação e medo são uma reação normal do cérebro que é resultado de muitos fatores que estão causando um desequilíbrio ou um desafio à nossa rotina diária.

Todo mundo lida com momentos em sua vida quando eles sentem que o mundo está prestes a desmoronar em nós. Durante esses momentos, pode ser difícil descrever os sentimentos de tensão, desamparo e ansiedade que estão correndo soltos em nossas mentes.

Nós sentimos que estaríamos em êxtase se pudéssemos simplesmente desaparecer e emergir quando situações estressantes em nossas vidas passassem.

/

Embora esta seja uma reação completamente normal a situações estressantes, há momentos em que essas emoções e pensamentos se tornam tão comuns que começam a ter um grande impacto em nossas vidas.

Quando isso acontece, você cruzou a linha normal para anormal. Se os seus sentimentos de medo tornam-se tão frequentes e debilitantes que você tem dificuldades para realizar até mesmo as atividades físicas mais básicas, então é um problema muito mais sério que precisa ser tratado.

Muitas pessoas experimentam essa condição, conhecida como transtorno de ansiedade. De um modo geral, se nossas reações a certas situações são muito mais grandiosas do que a resposta dos outros, então você pode estar sofrendo de um transtorno de ansiedade.

Felizmente, se você está sofrendo de um transtorno de ansiedade, há esperança de que você pode ser tratado com sucesso e começar a viver uma vida normal mais uma vez.

/

Uma experiência que é livre de constante medo, preocupação e ansiedade. Ao fazer algumas mudanças simples em seu estilo de vida e rotina diária, você pode começar a superar sua ansiedade e, finalmente, estar livre dos efeitos debilitantes da condição.



/

Capítulo 1 - Entendendo a Ansiedade

É uma reação normal para o cérebro enviar sinais alarmantes ao seu corpo quando detecta o perigo, deixando o corpo reagir de acordo com esse perigo.

Para entender isso melhor, vamos definir o estresse e a ansiedade. Enquanto muitos acreditam que o estresse e a ansiedade são os mesmos, ao contrário dessa crença, no entanto, o estresse e a ansiedade têm várias diferenças.

Definindo Ansiedade

Ansiedade é muitas vezes referida como o sentimento desconfortável de preocupação ou preocupação que é desenvolvido quando você está profundamente tenso sobre alguma coisa. Sentir-se um pouco ansioso ao enfrentar grandes eventos da vida é normal.

No entanto, se esses sentimentos preocupantes e preocupantes persistirem, mesmo quando tudo estiver sob controle, e você acabar

/

Sendo afetado pela menor das mudanças na vida, então é provável que você tenha uma condição séria de ansiedade.

Definindo o estresse

O estresse é o sentimento natural que surge das pressões que sentimos no nosso dia a dia. Sinais de estresse são enviados através do cérebro quando nosso corpo e mente são levados ao limite.

Quando o cérebro detecta um sinal de estresse, libera adrenalina na corrente sanguínea. Essa liberação de adrenalina faz com que o corpo sinta estresse ou cansado e cansado.

O corpo reage a esse aumento de adrenalina, levando à solução lógica da mente de descansar.

No entanto, se o seu corpo se recusar a parar e a adrenalina permanecer na sua corrente sanguínea, pode causar depressão, bem como aumentar a pressão sanguínea, o que pode causar outras

/

reações negativas no corpo. Entre essas reações negativas é a ansiedade.

Estatísticas do Instituto Nacional de Saúde Mental indicaram que mais de 40 milhões de adultos americanos, cerca de 18 por cento da população adulta têm uma forma de ansiedade ou outra.

Isso faz com que os transtornos de ansiedade sejam os mais comuns de todas as doenças mentais nos Estados Unidos.

Quando você não consegue se controlar quando enfrenta situações de vida diferentes, isso significa que você tenderá a ser mais hesitante em tomar certas decisões ou mudanças na vida, porque sua ansiedade pode impedi-lo de atingir seu pleno potencial.

Quando isso é associado a uma mentalidade negativa, que é frequentemente associada ao estresse, as chances de ter sucesso na vida são pequenas.

/

Quando você sofre de um transtorno de ansiedade, sua auto-estima e confiança são tipicamente muito baixas, já que sua mente está cheia de pensamentos negativos sobre seu valor e suas habilidades.

Além de ter um efeito sobre a sua confiança, a tensão constante que você sempre tem por causa da ansiedade muitas vezes pode fazer com que você sofra de fortes dores de cabeça e tensão muscular que piora com o tempo.

Embora os efeitos negativos da ansiedade possam ser suficientes para motivá-lo a superar sua ansiedade, saber que alguns dos benefícios de passar pelo processo podem ajudá-lo a querer mudar.

Como a ansiedade pode afetar você

Para algumas pessoas que sofrem de um distúrbio de ansiedade, os sintomas físicos associados à doença serão muito piores do que para outros.

/

Para outros, sentimentos de medo e desgraça podem ocorrer sem nenhuma razão, deixando-os assustados e inseguros ao ponto de colocarem paredes ao redor deles para se protegerem.

O problema com a ansiedade é que a constante preocupação com o que pode acontecer para levá-los a se sentirem oprimidos pelo mundo ao seu redor.

Esses sentimentos podem não apenas prejudicar sua capacidade de concentração, mas também deixá-los incapazes de dormir ou comer.

Eventualmente, isso pode levar a que os níveis de confiança diminuam e diminuam sua capacidade de manter uma visão positiva de sua vida.

Ainda assim, outros escolherão não falar sobre suas preocupações quando estiverem sofrendo de um transtorno de ansiedade, porque não acreditam que os outros entenderão o que estão sentindo.

/

Eles não apenas se preocupam que serão julgados por outras pessoas, mas também temem que sejam vistos como fracos.

Mesmo que muitas pessoas sofram de diferentes formas de transtornos de ansiedade, muitas vão optar por não deixar os outros em segredo, porque sentem que serão mal interpretadas.

Há certos casos em que o portador de um transtorno de ansiedade se culpa pela maneira como se sente, embora seja uma parte natural da vida e ajuda a nos proteger de um perigo real.

A boa notícia é que tem havido uma grande quantidade de pesquisas realizadas, e ainda está sendo realizada, nos diferentes transtornos de ansiedade.

Como resultado, mais profissionais médicos têm uma melhor compreensão das ordens de ansiedade do que antes, o que lhes permite tratar a doença e ajudar aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade a lidar melhor.